

RÉGLEMENTATION TECHNIQUE \ TECHNICAL REGULATIONS

Version 04-03-2024

Niveau / Level	NIVEAU 4 LEVEL 4	NIVEAU 5 LEVEL 5	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	NOVICE NOVICE
Hauteur table de saut / Vaulting table height	2015 - 2012: 100-125cm 2011 et avant: 125cm		Toutes les hauteurs permises jusqu'à 135cm Any height from lowest to 135cm					115cm ou\or 125cm
Tremplin normal (FIG)/ Standard springboard (FIG)	Tremplin Junior		Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard	Léger & Dur (Spieth) Soft & Hard
Tremplin élastique Mini-tramp	Non permis Not Allowed							
Hauteur des Barres Bars Height	BS : 255 cm & BI : 175 cm Permission de lever les 2 barres (10cm) HB : 255 cm & LB : 175 cm Allowed to rise both bars (10cm)							
Largeur des Barres Bars Width	2015-2012: 130 cm à 180 cm 2011 et avant: 180 cm et plus		Aucun maximum No maximum					130 cm jusqu'à 180 cm 130cm to 180 cm
Hauteur poutre/ Beam Height	2015-2012: 110 cm ou 125 cm 2011 et avant: 125 cm		2011 et plus vieille and older 125 cm 2012 et plus jeune and younger 110 or 125 cm					110cm ou / or 125cm

NOTES	-	Il ne sera pas possible de transporter les tremplins du gymnase d'entraînement au gymnase de compétition. Il sera interdit de retirer un ou des ressorts des tremplins.
		Springboards will not be carried from the warm-up gym to the competition gym. Removal of springs will not be permitted.

TAPIS DE RÉCEPTION / LANDING MATS

Niveau / Level	NIVEAU 4 LEVEL 4	NIVEAU 5 LEVEL 5	NIVEAU 6 LEVEL 6	NIVEAU 7 LEVEL 7	NIVEAU 8 LEVEL 8	NIVEAU 9 LEVEL 9	NIVEAU 10 LEVEL 10	NOVICE NOVICE
Saut Vault	Tapis supplémentaire 10 cm jusqu'à 20 cm		Tapis supplémentaire 10 cm jusqu'à 20 cm <u>Saut préparation</u> + Challenger + (tapis supplémentaire jusqu'à 152cm). Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts Safety mats: mandatory 10cm up to 20cm <u>Timer vault</u> + challenger + (optional mats up to 152cm). Yurchenko collar can be used for any vault groups		Tapis supplémentaire 10cm jusqu'à 20 cm Le collet de Yurchenko est permis pour tous les groupes de sauts			Tapis : 10 à 20cm pas de lignes de corridor Mats: 10 to 20cm no corridor lines
Barres Bars	Minimum 10 cm jusqu'à 20 cm (sauf si la gymnaste touche)		Tapis supplémentaire min 10cm –max 20cm –peut dépasser la BI <u>Bloc d'assistance manuelle peut demeurer entre les barres tout au long de la routine pourvu que l'entraîneur l'utilise</u> Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm –may extend further than LB					Tapis supp. min 10cm jusqu'à 30cm. Safety mat 20 cm autorisé sous BI & BS pour toute la routine
	ENG		x	x	C+ lâché : +/- 10 ou 20cm peut être glissé (2 éléments avant & après) For C+ release element, +/-10 or 20cm may be slid in\out (2 elements before & after)			Supp. matt min 10cm up to 30cm. Safety mat 20 cm allowed under HB & LB for entire routine
Poutre Beam	Minimum 10 cm jusqu'à 20 cm ENG		Tapis supplémentaire min 10cm – max 20cm (sortie) (sortie du côté des tapis les plus courts) Safety mat: mandatory 10cm up to 20cm(dismount) (dismount on the side of the shorter mat)					Tapis supp. Jusqu'à 10 cm Safety mats up 10cm
Sol Floor	Obligatoire - minimum 10 cm jusqu'à 20 cm ENG		Jusqu'à 10cm tapis sup. permis. Doit être placé pour le début de la routine ; peut être déplacé, retiré ou maintenu en place. 5 or 10cm sup. Mat allowed. Must be placed at the beginning of the routine, can be removed, moved or left in place.					
Note:	Présence de l'entraîneur / Coach presence Saut / Vault : permise des deux côtés de la table / allowed on both sides. Barres / Bars : obligatoire en N4 et permise en N5 / mandatory in L4 and allowed in L5. Poutre / Beam : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / Coach may stand close to the beam intermittently.		Présence de l'entraîneur / Coach présence Saut / Vault : La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise. / Coach may stand on the landing mat. Barres / Bars : La présence de l'entraîneur est permise tout au long de la routine. / Coach may stay under the rails for the entire exercise. Poutre / Beam : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise de façon intermittente seulement. / Coach may stand close to the beam intermittently. Poutre / Beam – Espoir / Aspire : La présence de l'entraîneur sur le tapis est permise tout au long de la routine. / Coach may stand close to the beam during the routine.					

SPÉCIFICITÉS AUX ENGINES

	Format Standard	Capital Cup
ÉCHAUFFEMENT CHRONOMÉTRÉ	N4-N5: 1.3 minute/gymnaste N6: 1.3 minutes/gymnaste N7: 1.5 minutes/gymnaste N8: 2 minutes/gymnaste	N9-N10-Novice Saut & Poutre: 2 minutes/gymnaste Barres: 2.5 minute/gymnaste Sol: 2 minutes/gymnaste*min. 8min/max. 10 min
ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE	Niveau 4-5-6-7: aucun échauffement spécifique Niveau 8 Saut : (1) course (du tremplin) + (1) salto (table) + (2) sauts* <u>3 sauts seront permis lorsqu'il y a changement de gymnase de l'échauffement à la compétition</u> Barres: 30 secondes (excluant l'ajustement) Poutre: 30 secondes (excluant l'ajustement) Sol: 30 secondes	Niveau 9-10 Les échauffements se font directement sur le plateau de compétition - aucun échauffement spécifique.
TEMPS LIMITE POUTRE & SOL	<u>Temps maximal</u> <u>sans déduction</u>	
	- Poutre Niveau 4-5 – 1:15 - Poutre Niveau 6 – 1:15 - Poutre Niveau 7 - 1:20 - Poutre Niveau 8-10 & Novice – 1:30	- Sol Niveau 4-5 – 1:15 - Sol Niveau 6 – 1:15 - Sol Niveau 7-10 & Novice – 1:30
TEMPS - CHUTE ACCORDÉ	Poutre : 45 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine Barres: 45 secondes sont accordées entre la chute de l'engin et la poursuite de la routine	
JUGEMENT	Niveau 4 & 5 : Le jugement s'appuiera sur le programme québécois. Niveau 6-7 & 8 : Le jugement s'appuiera sur le Programme Développement USA (<i>pas de bonis modèle québécois</i>). Niveau 9 & 10 : Le jugement s'appuiera sur le Programme Développement USA.	
REMISES & RÉCOMPENSES	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) vu que les conditions d'échauffement diffèrent ainsi que par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.
NOTE	Saut : Le meilleur résultat des 2 sauts sera retenu Saut - tous les niveaux : L'ordre de passage (échauffement et/ou compétition) pourrait être amené à être ajusté afin de faciliter le déplacement des tapis et/ou hauteur de la table	

APPARATUS SPECIFICITIES

	Standard format	Capital Cup
TIMED WARM-UP	N4-N5: 1.3 minute/gymnaste N6: 1.3 minutes/gymnaste N7: 1.5 minutes/gymnaste N8: 2 minutes/gymnaste	L9-L10-Novice Vault & Beam: 2 minutes/athlete Bars: 2.5 minute/athlete Floor: 2 minutes/athletes*min. 8min/max. 10 min
TOUCH WARM-UP	Level 4-5-6-7: no touch warm-up Level 8 Vault : (1) run (from the board) + (1) salto (table) + (2) vaults* <u>3 vaults will be permitted if the athletes warm-up in a different gym than the competition</u> Bars : 30 seconds (excluding adjustment) Beam : 30 seconds (excluding adjustment) Floor : 30 seconds	Level 9-10 Timed warm-ups are directly in the competition gym - no specific warm-up.
TIME LIMITATION BEAM & FLOOR	<u>Maximum time without deduction</u> - Beam Level 4-5 – 1:15 - Beam Level 6 – 1:15 - Beam Level 7 - 1:20 - Beam Level 8-10 & Novice – 1:30	- Floor Level 4-5 – 1:15 - Floor Level 6 – 1:15 - Floor Level 7-10 & Novice – 1:30
FALL TIME	Beam: 45 seconds are given between the fall and the continuation of the routine Bars: 45 seconds are given between the fall and the continuation of the routine	
JUDGMENT	Level 4 & 5: The judgment will rely on the Qc program. Level 6-7 & 8: The judgment will rely on the USA Development Program (no bonus in Qc program). Level 9 & 10: The judgment will rely on the USA Development Program.	
AWARDS	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) vu que les conditions d'échauffement diffèrent ainsi que par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.	La remise est faite par plateau (Noir/Blanc) en fonction des deux panels de juges.
NOTE	Vault: The best score of 2 attempts will be retained Vault –All levels: The order of passage (warm-up/competition) may be adjusted to facilitate moving matts / table height	