

STRUCTURE COMPÉTITIVE FÉMININE ANNÉES DE NAISSANCE POUR LA SAISON 2009-2010

		PROVINCIAL					NATIONAL	
CATÉGORIES	PROVINCIAL 1	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5	NATIONAL	HAUT NIVEAU	
	Ouverte 1995 et ↓ Éléments imposés	Ouverte 1995 et ↓ 6 éléments A permis	Ouverte 1995 et ↓ 6 éléments A-B permis	Ouverte 1995 et ↓ 6 éléments A-B-C permis	Ouverte 1995 et ↓ 8 éléments A-B-C-D permis	Ouverte 1997 et ↓ FIG	HP Senior 1996 et ↓ FIG	
	Novice 1996 - 1997 Éléments imposés	Novice 1996 - 1997 6 éléments A permis	Novice 1996 - 1997 6 éléments A-B permis	Novice 1996 - 1997 6 éléments A-B-C permis	Novice 1996 - 1997 8 éléments A-B-C-D permis		HP Junior 1995 – 1998 FIG Modèle CDN	
	Tyro 1998 – 1999 Éléments imposés	Tyro 1998 – 1999 6 éléments A permis	Tyro 1998 – 1999 6 éléments A-B permis	Tyro 1998 – 1999 6 éléments A-B-C permis	Tyro 1998 – 1999 8 éléments A-B-C-D permis	Novice 1997 – 1999 FIG Modèle CDN	HP Novice 1997 - 1999 FIG Modèle CDN	
	Argo 2000-2001 Éléments imposés	Argo 2000-2001 6 éléments A permis	Argo 2000-2001 6 éléments A-B permis		Pré-Novice canadienne Espoir / Élite 1999-2001			
	Pre-comp	Programme de développement						
REC	Programmes récréatifs							

Les points suivants sont de juridiction provinciale et peuvent être modifiés pour répondre aux besoins particuliers de chaque province.

- *Âge minimal dans la catégorie Argo (possibilité d'inclure les athlètes de 9 ans).
- Possibilité de combiner des catégories si le nombre de participantes est insuffisant dans un groupe d'âge donné
- Hauteur des engins – Cheval et Poutre
- Utilisation de la mini-trampoline ou de 2 tremplins superposés au Cheval dans la catégorie Provincial 2
- Procédure d'échauffement et format de compétition

Note : En cas de divergences entre les versions française et anglaise, le texte anglais a priorité.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010

Veillez consulter le Code de pointage de la FIG, édition 2009 pour obtenir plus d'information sur les notes D et E. Le Code de pointage peut être téléchargé à partir du site de la FIG au www.fedintgym.com/rules

COMPOSANTES DES NOTES D ET E

	Provincial 2-3-4	Provincial 5
Nombre d'éléments	5 éléments les plus difficiles + sortie	7 éléments les plus difficiles + sortie
Exigence de composition	5 EC @ 0,5 chacun = 2,5	
Bonus	Max 0,6	Aucun maximum
Réception pile	0,1 ajouté à la note finale (CH, BA, PO)	
Changements majeurs au Code de pointage FIG	Toutes les déductions sont telles que décrites dans le Code de pointage de la FIG, édition 2009, à l'exception de la déduction pour chutes. Certaines modifications ont été apportées aux déductions de présentation artistique poutre et sol. Chute : déduction de 0.80	

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES NOTES D ET E

NOTE D

Nombre d'éléments comptés

P2	P3	P4	P5
----	----	----	----

6	6	6	8
---	---	---	---

Valeur élément requis

n/a	n/a	n/a	n/a
-----	-----	-----	-----

Valeur élément A

0,1	0,1	0,1	0,1
-----	-----	-----	-----

Valeur élément B

	0,2	0,2	0,2
--	-----	-----	-----

Valeur élément C

		0,3	0,3
--	--	-----	-----

Valeur élément D

			0,4
--	--	--	-----

Max possible VD

0,6	1,0	1,4	1,8
-----	-----	-----	-----

EC

2,5	2,5	2,5	2,5
-----	-----	-----	-----

Boni

0,6	0,6	0,6	Aucun max
-----	-----	-----	-----------

Note D Max

3,7	4,1	4,5	4,3 + Boni
------------	------------	------------	-------------------

NOTE E

Note maximale pour Exécution /
Présentation artistique

10	10	10	10
----	----	----	----

NOTE MAXIMALE TOTALE

13,7	14,1	14,5	14,3 + Boni
-------------	-------------	-------------	--------------------

Boni pour réception pile
(CH, BA, PO) ajouté à la note finale

+0,1	+0,1	+0,1	+0,1
------	------	------	------

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009-2010 (JUIN 2009)
(VERSION QUÉBÉCOISE)
SAUT

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
Note D	Note A : Max: 3,5	Note A : Max: 4,0	Note A : Max: 4,5	Note A : Max: 5,0
SAUTS PERMIS	Sauts permis Voir le tableau pour obtenir la liste et la valeur des sauts permis pour chaque catégorie.			
EXIGENCES	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu <p>P2 seulement : L'utilisation du mini-trampoline est permise avec déduction de 1,5 points de la note finale du saut. (Sous juridiction provinciale).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ou 2 sauts, le meilleur est retenu
SAUT EQUIPEMENT	<p>Hauteur de la table de saut : P2 – P3 : Argo / Tyro : 115 cm P4 – P5 : Tyro : 115 cm ou 125 cm (FIG) P2 – P5 : Novice / Ouverte : 125 cm (FIG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapis de réception de 20 cm P2-P5 : Tapis supplémentaire pour réception du saut min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm. • Les lignes indiquant le couloir sur le tapis de réception ne sont pas utilisées. Il est toutefois possible d'utiliser la déduction « Déviation par rapport à l'axe de réception – 0,10 » 			
Présence de l'entraîneur	La présence de l'entraîneur sur le tapis de réception est permise.			
Déductions supplémentaires	<p>Les déductions suivantes sont ajoutées pour toutes les catégories (déductions PPC ajoutées aux déductions FIG) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Touche de la tête sur le cheval : Saut nul (0,0) • Marcher en ATR sur la table de saut : 0,5 chaque pas 			
Boni	+ 0,1 pour réception pile « stick » ajouté à la note finale (en cas de doute, le boni n'est pas accordé).			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009) (VERSION QUÉBÉCOISE)

TABLEAU : Liste et valeur des sauts permis par catégorie

		Saut #		P2 Max 3.5	P3 Max 4.0	P4 Max 4.5	P5 Max 5.0
Saut de mains	Saut de mains	1.00		3.5	3.2	2.9	2.8
	Saut de mains 1/2	1.01		3.5	3.4	2.9	2.8
	Saut de mains 1/1	1.02			4.0	3.7	3.6
	Saut de mains 1 ½	1.03				4.5	4.3
	Saut de mains 2/1	1.04					4.9
Yamashita	Yamashita	1.10			3.2	2.9	2.8
	Yamashita 1/2	1.11			3.4	3.5	3.0
	Yamashita 1/1	1.12			4.0	4.0	3.6
½ au premier envol	1/2 - 1/2	1.20		3.5	3.2	2.9	2.8
	1/2 - 1/1	1.21			3.6	3.5	3.3
	1/2 - 1 ½	1.22			4.0	4.3	4.0
	1/2 - 2/1	1.23				4.5	4.4
1/1 On	1/1 - Saut de mains	1.30					3.6
	1/1 – Saut de mains 1/1	1.31					4.4
Yurchenko – sdm 2e envol	Yurchenko 1/2 - Saut de mains 1/1	1.40					3.6
	Yurchenko 1/2 – Saut de mains 1 1/2	1.41					4.2
SdM salto	Saut de mains – Salto avant groupé	2.10					5.0
Tsukahara	Tsukahara groupé	3.10				4.4	4.5
	Tsukahara groupé ouvert	3.09				4.5	4.8
	Tsukahara carpé	3.20				4.5	4.7
	Tsukahara groupé avec ½ tour	3.11				4.5	5.0
	Tsukahara tendu	3.30					5.0
Yurchenko	Yurchenko groupé	4.10					4.5
	Yurchenko groupé ouvert	4.09					4.7
	Yurchenko carpé	4.20					4.6
	Yurchenko groupé avec ½ tour	4.11					5.0
	Yurchenko tendu	4.30					5.0

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009)

(VERSION QUÉBÉCOISE)

BARRES ASYMÉTRIQUES

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max A : 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max A : 4,1) Éléments A et B seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max A : 4,5) Éléments A, B et C seulement**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max A : 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D seulement**
Éléments interdits : - 1,0 ch. de la note finale	Éléments B+	Éléments C+ Sortie pieds-mains salto avant Sortie double salto groupé Lune, Soleil ou lune avec rot. longitudinale	Éléments D+ Soleil ou lune avec rotation de 360°	Éléments E+
P1 – P5 : Éléments exécutés avec amplitude maximale permis même si leur valeur FIG change.				
EC	<u>EGE – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 changement de barre, BI–BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Bascule 1 élément en suspension (longue bascule, ½ soleil ou établissement) Sortie Salto A = 0,5 Autres A = 0,3 	<u>EGE – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre, BI – BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Bascule – min prise d'élan à l'horiz. jambes ensemble (voir clarification) 1 élément de long balancer (établissement, soleil, contre-mouvement ou sortie salto) Sortie Salto A ou Élément B = 0,5 Autres A = 0,3 	<u>EGE – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre, BI – BS (aucune valeur requise) Tour proche de la barre Prise d'élan min 45° de la verticale Élément à l'ATR ou passant par l'ATR Sortie Salto tendu av. ou arr. ou B, ou C = 0,5 Salto A = 0,3 	<u>EGE – 0,5 chacun</u> <ul style="list-style-type: none"> 1 chang. de barre avec valeur Tour proche de la barre Bascule – Prise d'élan min 45° de la verticale Élément à l'ATR ou passant par l'ATR (autre que prise d'élan à l'ATR) Sortie C ou D = 0,5 B = 0,3
NOTE : Prise d'élan	<p>Clarifications P2 – P5 : Les prises d'élan exécutées à 45°+ de la verticale (vers l'ATR) peuvent être faites jambes ensemble ou écartées (technique corps carpé). Si exécutée jambes écartées, les jambes doivent se coller à la fin de la prise d'élan.</p>			
BONI	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Prise d'élan 45°+ +0,1 supplémentaire si la prise d'élan est terminée à ±10° +0,2 Bascule (différente) +0,2 Tour pieds-mains (jambes fléchies ou tendues), jambes ensemble 	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Tour proche de la barre B, à 45°+ +0,2 Prise d'élan à 45°+ +0,1 supplémentaire pour prise d'élan ou tour proche terminé à ±10° +0,3 Soleil +0,2 Sortie salto arrière tendu+ 	Maximum 0,6 <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Bascule prise d'élan à 45°+ +0,2 pour B, incl. prise d'élan à l'ATR (± 10°) jambes écartées +0,3 pour C 	Aucun maximum <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour 2° chang. de barre avec valeur +0,2 pour C +0,2 pour D +0,2 Soleil ou lune avec 180° +0,2 C+C ou C+D (semblables ou différents, envol ou ½ tour non requis) +0,2 Sortie double salto arrière groupé
Déductions spécifiques	Liste des déductions spécifiques disponibles dans le Code de pointage ou manuel.			
Équipement	<p>P2-P5 : Tapis supplémentaire pour réception de la sortie min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm. Les tapis supplémentaires peuvent être placés sous les barres. Largeur des barres : FIG (Argo-Tyro-Novice) / Aucun maximum POUR LA CATÉGORIE SENIOR SEULEMENT – Doit respecter les limites sécuritaires de l'équipement</p>			
Boni suppl.	<p>+ 0,1 pour réception pile « stick » ajouté à la note finale (en cas de doute, le boni n'est pas accordé) Le boni pour réception pile est accordé si la valeur de la sortie est suffisamment élevée pour obtenir 0.3 ou 0.5 pour l'EC de la sortie</p>			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009-2010 (JUIN 2009)

(VERSION QUÉBÉCOISE)

BARRES – LISTE DES ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
A Limité	<ul style="list-style-type: none"> Long balancer, ½ soleil Petit bonhomme (groupé ou carpé, jambes ensemble ou écartées) attraper BS Prise d'élan à l'horizontale, jambes ensemble (angle défini par une ligne épaules-pieds) Sortie pieds-mains sur BS Tour d'appui avant 			Aucune valeur
A	<ul style="list-style-type: none"> Tour pieds-mains avant ou arrière min 270° jambes ensemble ou écartées. Aucune déduction pour jambes fléchies 			

**** Éléments A, B, C ou D seulement :** Les éléments exécutés avec amplitude maximale sont permis, même si leur valeur (FIG ou élément de progression) change. Si la valeur de l'élément présenté (lorsque exécuté avec amplitude maximale) est interdite, leur valeur permise la plus élevée dans la catégorie est accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est : P2 = A, P3 = A et B, P4 = A, B, et C

Prise d'élan – Déduction pour angle (les bonis sont inclus dans le tableau ci-dessus)

P2-P3 Exigence : Prise d'élan à l'horizontale, jambes ensemble (voir clarifications dans le tableau à la page précédente)

P-élan sous l'horizontale	Aucune VD, déduction 0,1
P-élan de l'horizontale à 45°	P2 – Valeur A, P3 – Aucune VD, aucune déduction
P-élan entre 45° et 10°	P2 – Valeur A, P3 – Aucune VD, aucune déduction, boni (voir tableau)
P-élan à l'ATR (±10°)	P2 – Valeur A, P3 – A ou B (jambes écartées ou ensemble), boni (voir tableau)

P4-P5 Exigence : Prise d'élan à 45° (ou Bascule prise d'élan à 45° en P5)

P-élan sous 45°	Aucune VD, déduction 0,1
P-élan entre 45° et 10°	Aucune VD, aucune déduction
P-élan à l'ATR (±10°)	A ou B (jambes écartées ou ensemble), boni accordé en P4 seulement (voir tableau)

Tours proches de la barre, sans pirouettes et éléments avec envol de BS à BI – Déductions pour angle

Inclut : tours libres, stalder, etc.

Sous l'horizontale	Valeur A, déduction 0,1 (FIG modifié), aucun boni
Entre 45° et horiz	Une valeur inférieure (Règle FIG), aucune déduction (FIG modifié)
Entre 45° et 10°	Une valeur inférieure (Règle FIG), aucune déduction (FIG modifié), boni (voir tableau)
±10° de la verticale	VD FIG créditée, aucune déduction (FIG modifié), boni (voir tableau)

Autres déductions pour angle sont telles que prescrites par la FIG

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009) (VERSION QUÉBÉCOISE)

POUTRE

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max A : 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max A : 4,1) Éléments A et B**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max A : 4,5) Éléments A, B et C**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max A : 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D**
Éléments interdits : - 1,0 ch. de la note finale	Acro B+	Acro C+ Série acro de 2 él. avec envol	Acro D+ Élément acro C dans une série acro	Acro E+
P1 – P5 : Les éléments gymniques et parties de maintien de n'importe quelle valeur exécutés en entrée ou durant l'exercice sont permis et peuvent être utilisés pour les VD.				
EC	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents Tour min 360° 1 élément acro* 2° élément acro de directions différentes (avant OU arrière OU latérale) Sortie Salto A, RSM, SMSM = 0,5 Autres A = 0,3 <p>*ATR (départ vers l'avant, de la station) est un élément avant. Roue à l'ATR considérée comme él. latéral (Tous les ATR sont semblables, valeur accordée une seule fois). RSM : Roue sans mains; SMSM : Saut de mains sans mains</p>	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents Tour min 360° Série acro, min 2 éléments, aucun envol requis* Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) Sortie Salto A ou B, RSM, SMSM = 0,5 Autres A = 0,3 <p>*ATR tenu ou non peut être utilisé comme 1^{er} élément d'une série acro vers l'arrière (et peut obtenir un boni) RSM : Roue sans mains; SMSM : Saut de mains sans mains</p>	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents dont un saut avec écart 180° (antéro-postérieur) Tour min 360° Série acro, min 2 él. dont 1 avec envol Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) Sortie B ou C = 0,5 A = 0,3 	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Série gymnique, min 2 él. différents dont un saut avec écart 180° (antéro-postérieur) Tour (règles FIG) Série acro, min 2 él. avec envol Éléments acro de différentes directions (avant /latérale ET arrière) Sortie C ou D = 0,5 B = 0,3
BONI	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 Gym B+ +0,2 Saut avec 180° (antéro-postérieur) Boni accordé si valeur créditée (min 135°) <p>Acro</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,3 Renversement (toutes variations) +0,2 Entrée montée à l'ATR en force +0,2 Série acro, min 2 él., aucun envol requis. ATR tenu ou non peut être utilisé comme 1^{er} élément d'une série acro vers l'arrière 	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour B +0,2 Gym C+ +0,2 Série acro dont un él. B avec envol (incl. ATR – flic-flac) excl. entrée et sortie +0,2 Acro A (non répété) ou B lié directement à sortie salto A+ 	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour C +0,1 Gym D+ +0,2 Série acro avec 2 él. avec envol (liaison directe) excl. entrée et sortie +0,2 Acro B lié directement à une sortie salto A+ 	<p align="center">Aucun Maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> +0,2 pour C +0,2 pour D +0,2 Série mixte min B+C +0,2 Série acro 2 él. avec envol dont un salto (liaison directe) excl. entrée et sortie
	<p>Déductions spécifiques (de la note E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrée pas dans la table des difficultés (P4 et P5) – 0,1 Plus d'un ½ tour sur 2 pieds jambes tendues (P2 à P5) – 0,1 Absence d'un mouvement proche de la poutre – 0,1 Pas de tentative de sortie – 0,5 		<p>Présentation artistique (Max 0.3)</p> <ul style="list-style-type: none"> Variation du rythme insuffisante – 0,1 Manque d'assurance d'exécution – 0,1 Créativité chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements) – 0,1 Gestes ou mimiques inappropriés, ne correspondant pas au mouvement – 0,1 	
EQUIPMENT	<p align="center">P2-P3 Argo / Tyro: 110 cm , P4-P5 Tyro: 110 cm ou 125 cm (FIG), Novice / Open: 125 cm (FIG) P2-P5 : Tapis supplémentaire pour réception de la sortie min FIG (min 10 cm). Autrement, l'utilisation de tout tapis ou combinaison de tapis est permise, incluant un tapis de sécurité de 20 cm.</p>			
Boni spécial	<p align="center">+ 0,1 pour réception pile « stick » (en cas de doute, le boni n'est pas accordé) Le boni pour réception pile est accordé si la valeur de la sortie est suffisamment élevée pour obtenir 0,3 ou 0,5 pour l'EC de la sortie</p>			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009)
POUTRE – LISTE DES ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
A limité	<p>Éléments gymniques (chaque ligne est différente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saut extension, sans ouverture curviligne – tous les sauts extension et variations sont semblables • Saut groupé • Saut de chat • Saut ciseaux • Saut de biche (pas de développé de la jambe avant) <p>Éléments acro</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATR à $\pm 10^\circ$ de la verticale, non tenu 2 secondes (voir note ci-bas) • Sortie : Rondade (mains en bout de poutre) • Sortie : Saut de mains (mains en bout de poutre) • Sorties : Roue sans mains et Saut de mains sans mains (considérés comme des saltos pour les EC) 	Aucune valeur		

**** Éléments A, B, C ou D seulement** : Les éléments gymniques sont permis sans restriction pour toutes les catégories. Si un élément permis mais de valeur interdite est exécuté, la valeur maximale permise dans la catégorie sera accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est :

- P2 = A
- P3 = A et B
- P4 = A, B et C

Notes :

- Le tic-toc est un élément arrière.
- En P2 seulement, l'ATR, départ vers l'avant, de la station est un élément avant. La roue à l'ATR est considérée comme un élément latéral. Tous les ATR (tenu ou non, départ de la station ou de la roue latérale) sont identiques et ne sont crédités qu'une seule fois.

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009)

(VERSION QUÉBÉCOISE)

SOL

	PROVINCIAL 2	PROVINCIAL 3	PROVINCIAL 4	PROVINCIAL 5
VD	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 0,6 (Max A : 3,7) Éléments A seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,0 (Max A : 4,1) Éléments A et B seulement**	Top 5 difficultés + Sortie Max VD 1,4 (Max A : 4,5) Éléments A, B et C seulement**	Top 7 difficultés + Sortie Max VD 1,8 (Max A : 4,3 + boni) Éléments A, B, C et D seulement**
Éléments interdits : - 1,0 ch. él. de note finale	Acro B+ Salto avec rot. longitudinale Série acro avec 2 salti	Acro C+	Acro D+ Double saltos	Acro E+
P1 – P5 : Les éléments gymniques de n'importe quelle valeur sont permis et peuvent être utilisés pour les VD.				
EC	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage avec 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied • Tour sur 1 pied min 360° • Série acro 3 él. dont 2 avec envol, salto non requis • 2^e série acro 3 él. aucun envol ou salto requis* • Sortie (élément non répété) Acro A avec envol dans une série de 3 ou salto A = 0,5 Acro A avec ou sans envol (sauf salto) isolés = 0,3 <p>*2^e série doit inclure au moins une VD non répétée pour remplir l'EC</p>	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage avec 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied • Tour sur 1 pied min 360° • Série acro de 3 él. avec envol, dont un salto • 2^e série acro de 3 él. avec envol, aucun salto requis* • Sortie (élément non répété) Salto A en série de 3 ou salto B = 0,5 Salto A isolé = 0,3 <p>*2^e série doit inclure au moins une VD non répétée pour remplir l'EC.</p>	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage avec 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied, dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Série acro avec 2 salto différents • 2 saltos dans des directions différentes (arrière et avant/latéral) • Salto avec rot. longitudinale min 180° • Sortie (la 1^{re} série acro ne peut être utilisée comme sortie) Salto B ou C = 0,5 Salto arr. tendu = 0,3 	<p align="center"><u>EGE – 0,5 chacun</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Passage avec 2 sauts gymniques diff. impulsion 1 pied dont un saut avec écart de 180° (antéro-postérieur) • Série acro avec 2 salto différents • 2 saltos dans des directions différentes (arrière et avant/latéral) • Double salto ou salto avec rotation longitudinale min 360° • Sortie (la 1^{re} série acro ne peut être utilisée comme sortie) Salto C ou D = 0,5 Salto B = 0,3
BONUS	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 Saut avec 180° (antéro-post.) <p>Acro</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 Salto ou acro sans mains, RSM, SMSM • +0,2 Série acro de 3 él. diff avec envol (accordé une fois) 	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour B • +0,2 Gym C+ • +0,2 Salto arr. tendu (sans vrille) • +0,2 Série acro (min 3 él.) avec 2 saltos (semblables ou différents) • +0,2 pour 3 lignes acro avec 1 salto dans chaque ligne (salti différents) 	<p align="center">Maximum 0,6</p> <p>Éléments gymniques (Max 0.2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 Gym B • +0,2 pour C • +0,2 Série acro avec 2 saltos, dont un salto B+ 	<p align="center">Aucun Maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> • +0,2 pour C • +0,2 pour D • +0,2 Double Salto • +0,2 Série acro avec 2 saltos dont un salto C+
	<p>Composition : Déductions de la note finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus d'un saut à l'appui ventral – 0,1 ch. • Absence d'un mouvement proche du sol – 0,1 • Absence d'un tour sur 1 pied (P4 et P5 seulement) – 0,3 • Pas de tentative de sortie – 0,5 		<p>Présentation artistique (Max 0.3) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Créativité chorégraphique (originalité de la composition, des éléments et des mouvements) – 0,1 • Variation insuffisante du rythme – 0,1 • Pas de relation entre la musique et le mouvement – 0,1 • Gestes ou mimiques inappropriés, ne correspondant pas au mouvement – 0,1 	
Équipement	Jusqu'à 10 cm de matelas additionnel pour réception de salto. Le matelas peut être retiré ou laissé en place.			

PROGRAMME PROVINCIAL CANADIEN 2009 – 2010 (JUIN 2009)
(VERSION QUÉBÉCOISE)
SOL – LISTE DES ÉLÉMENTS DE PROGRESSION

	Provincial 2	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5
Éléments A	Éléments gymniques (tous considérés différents) <ul style="list-style-type: none"> • Saut de biche (sans développé de la jambe avant) • Saut de chat • Saut de loup (appel 1 pied) • Saut ciseaux • Saut tour 360° impulsion sur 1 ou 2 pieds (considérés comme des éléments identiques) 	Aucune valeur		
	Éléments acrobatiques <ul style="list-style-type: none"> • Roue latérale et variations • Renversements avant et arrière et variations • Streuli à l'ATR 			

**** Éléments A, B, C ou D seulement :** Les éléments gymniques sont permis sans restriction pour toutes les catégories. Si un élément permis mais de valeur interdite est exécuté, la valeur maximale permise dans la catégorie sera accordée. Aux BA, à la PO et au SOL, la valeur maximale permise est :

- P2 = A
- P3 = A et B
- P4 = A, B, et C

NOTES :

Dans le PPC :

PO et SOL : A moins que ce ne soit spécifié, le terme « saut » s'applique aux sauts avec impulsion sur 1 ou 2 pieds.