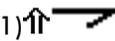




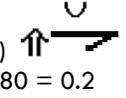
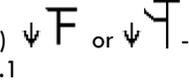
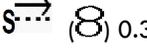
PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT GRI 2021 – EXIGENCE DE ROUTINE LIBRE

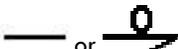
1B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2014 2013  7-8 ans	<b>Libre</b>	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) difficultés au choix  <b>NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe</b>	<b>OBLIGATOIRE :</b>  1)  - Saut de biche, départ deux pieds = 0.1  2)  - Équilibre avant = 0.1 peut être à demi-pointe = 0.2  3)  - Rotation passé (avant ou côté) min 360 = 0.1  5) CHOIX 6) CHOIX  <b>Pas de danse : Min 2, aucun maximum</b>  1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol,  (==) 0.3  <b>Ondes du corps :</b> Min 3 ondes complètes du corps (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque <b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.	4)  - Équilibre passé à demi-pointe = 0.1	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante  (Par les juges D1- D2)
	<b>Corde</b>	Min 3 Max 6 Difficultés	8.0 MAX	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

2A Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Dédution
2012 2011  9-10 ans	Libre	4-6 Difficultés	8.0 Max Qautre (4) Obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix  <b>NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe</b>	<b>OBLIGATOIRE :</b>  1)  - Saut de biche, départ deux pieds = 0.1 ou  saut avec rotation (min 360) = 0.1 2)  - Équilibre avant = 0.1 Peut être à demi-pointe = 0.2 ou  - Équilibre arabesque = 0.1 Peut être à demi-pointe =0.2 3)  - Rotation passé (avant ou côté) =0.1  5)CHOIX 6)CHOIX  <hr/> <b>Pas de danse : Min 2, aucun max</b>  1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol,  (=) 0.3  <b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque  <b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.	4)  - Équilibre passé = 0.1	Dédution de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante  (Par les juges D1-D2)
	Corde	Min 3 Max 6 Difficultés	8.0 MAX	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

2B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2012 2011  9-10 ans	<b>Libre</b>	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix  <b>NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe</b>	<p>1)  Saut de biche, départ deux pieds, avec rotation 180 = 0.2</p> <p>2)  - Équilibre sur le dos = 0.1 + 0.1 = 0.2 <b>ou</b>   - Équilibre avant = 0.1 Peut être à demi-pointe = 0.2 <b>ou</b>   - Équilibre arabesque = 0.1 Peut être à demi-pointe = 0.2</p> <p>3) passé  (avant ou côté) min 360 = 0.1 ou  Rotation horizontale min 360 = 0.2</p> <p>5) CHOIX 6) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p>	4)  Roulade split	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante  (Par les juges D1-D2)
	<b>Ballon</b>	Min 3 Max 6 Difficultés	8.0 Max	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

2C Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2012 2011  9-10 ans	<b>Libre</b>	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix  <b>NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe</b>	<p>1)  - Jeté = 0.3</p> <p>2) Split avant  ou latéral  avec support des mains ou  Équilibre boucle avec support des mains = 0.2 (Une athlète peut performer un équilibre à demi-pointe pour 0.1 supplémentaire)</p> <p>3)  ou  - 0.2</p> <p>4) CHOIX 5) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p>	<p>6)  Roulade split  <b>Ou</b>    Équilibre avant = 0.1 (Une athlète peut performer un équilibre à demi- pointe pour 0.1 supplémenta ire)</p>	<p>Déduction de 0.30 pour chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élément obligatoire manquant</li> <li>- Manque d'élément sur la jambe non dominante</li> </ul> <p>(Par les juges D1-D2)</p>
	<b>Cerceau Ballon</b>	Min 3 Max 6 Difficultés	8.0 MAX	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

3A Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Dédution
2012 2011 2010  9 -11 ans	Libre	4-7 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à trois (3) mouvements optionnels  <b>Plas plus de 3 éléments d'un même groupe</b>	<p>1)  Saut de biche, départ deux pieds, avec rotation 180 = 0.2</p> <p>2)  - Équilibre avant ou Attitude sur pieds plats = 0.1 (Une athlète peut performer un équilibre à demi-pointe pour 0.1 supplémentaire)</p> <p>3)  Rotation horizontale avant = 0.2 ou  = 0.2</p> <p>4) CHOIX 5) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b></p>	<p>6)   Saut de biche, départ deux pieds = 0.1 <b>OU</b>  = 0.1 Roulade split</p> <p>7) CHOIX</p>	<p>Dédution de 0.30 pour chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élément obligatoire manquant</li> <li>- Manque d'élément sur la jambe non dominante</li> </ul> <p>(Par les juges D1-D2)</p>
	Cerceau	Min 3 Max 7 Difficultés	8.0 MAX	<p>MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p> <p>Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG</p>		

3B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2012 2011 2010  9-11 ans	Libre	4-7 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à trois (3) mouvements optionnels  <b>Plus plus de 3 éléments d'un même groupe</b>	<p>1)  or  - Jeté ou biche avec rotation =0.3</p> <p>2)  Split avant avec support des mains ou  Split latérale avec support des mains ou  Équilibre boucle avec support des mains = 0.2 (Une gymnaste peut performer un équilibre à demi-pointe pour une 0.1 supplémentaire)</p> <p>3)  2 Rotation fouetté (min 360+360) + 0.2</p> <p>4) CHOIX</p> <p>5) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p>	<p>6)  F Équilibre avant =0.1</p> <p>Or</p> <p> Équilibre Attitude =0.1</p> <p>7) CHOIX</p>	<p>Déduction de 0.30 pour chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élément obligatoire manquant</li> <li>- Manque d'élément sur la jambe non dominante</li> </ul> <p>(Par les juges D1-D2)</p>
	<b>Ballon Choix (Massues ou Cerceau)</b>	Min 3 Max 7 Difficultés	8.0 MAX	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

3C Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Dédution
2012 2011 2010  9-11 ans	Libre	5-7 Difficultés	8.0 Max Cinq (5) Obligatoire & deux (2) mouvements optionnels  <b>Plus plus de 3 éléments d'un même groupe</b>	<p>1)  saut de biche avec rotation (0.3) ou  jeté avec rotation (0.4)</p> <p>2)  Penché avec support des mains et corps à l'horizontal = 0.3 ou  Équilibre Penché à pied plat et corps à l'horizontal ou  sous l'horizontal = 0.4 (Une gymnaste peut performer un équilibre à demi-pointe pour une 0.1 supplémentaire)</p> <p>3)  Split avant avec rotation (min 360) = 0.3</p> <p>4)  Fouetté avec rotation (min 360+360) = 0.2 (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.1 par rotation supplémentaire)</p> <p>5) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p>	<p>6)  Équilibre Boucle à pied plat avec support des mains = 0.2 (Une gymnaste peut performer un équilibre à demi-pointe pour une 0.1 supplémentaire)</p> <p>7) CHOIX</p>	<p>Dédution de 0.30 pour chaque</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élément obligatoire manquant</li> <li>- Manque d'élément sur la jambe non dominante</li> </ul> <p>(Par les juges D1-D2)</p>
	<b>Massues Choix (Cerceau ou Ballon)</b>	Min 3 Max 7 Difficultés	8.0 MAX	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

**4C**

**Le niveau 4C n'inclut plus d'exigences obligatoires pour la routine libre.**

NOVICE Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2011 2010 2009  10-12 ans	<b>Libre</b>	7-8 Difficultés	<u>8.0 Max</u>  Trois (3) obligatoires & jusqu'à quatre (4) mouvements optionnels   <b>Plus plus de 3 éléments d'un même groupe</b>	<p>1)  Jeté avec rotation = 0.4</p> <p>2)  ou  Penché avec onde de corps arrière 0.5 +0.1 ou  ou  Penché à pied plat 0.4+0.1</p> <p>3)  Rotation avec split avant ou  Rotation avec split latérale ou <sup>1</sup> Rotation boucle avec aide = 0.3 (min 360) (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.2 par rotation supplémentaire)</p> <p>4) <sup>3</sup> Rotation Fouetté (min 360+360+360) = 0.3 (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.1 par rotation supplémentaire)</p> <p>5) CHOIX 6) CHOIX</p> <hr/> <p><b>Pas de danse: Min 2, aucun max</b></p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3</p> <p>2) Avec passage au sol  (==) 0.3</p> <p><b>Ondes de corps:</b> Min 3 ondes de corps complètes (avant, côté, arrière, au sol). Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p><b>Éléments pré acrobatiques :</b> MAX 2 Séries d'éléments pré acrobatiques avec min 2 ou 3 rotations d'une valeur de 0.2 ou 0.3 (Cdp). Aucun chaîné, saut en tournant, tour passé ou roulade sur les fesses n'est permis.</p>	7) CHOIX 8) CHOIX	Déduction de 0.30 pour chaque  - Élément obligatoire manquant  - Manque d'élément sur la jambe non dominante  (Par les juges D1-D2)
	<b>Cerceau Ballon Massues</b>	Min 3 Max 7 Difficultés	8.0 Max	Min 1 et max 3 des autres groupes Exigences d'appareil tel que requis par le Cdp FIG		

## NOTES SUPPLÉMENTAIRES :

Le programme de développement GymCan est conçu en lien avec le Modèle de développement à long terme de l'athlète afin de promouvoir un développement graduel par âge et niveau. L'objectif du programme est d'identifier et implanter des éléments de progression pour un développement sain et une longue carrière dans le sport pour les athlètes de niveau provincial et celles qui feront la transition au niveau national.

**La jambe dominante est définie comme : la jambe avant pour votre meilleure split**

**La jambe dominante doit :**

- Être la jambe en avant (jambe dominante) pour tous les sauts imposés (jeté, jeté en tournant)
- Être la jambe de support pour les éléments obligatoires avec jambe en arrière (équilibre ou rotation en arabesque, équilibre penché)
- Être la jambe levée dans les éléments obligatoires avec jambe en avant (rotation passé)
- Aucune déduction pour les difficultés plus avancées (ex. demi-pointe)

**La jambe non dominante (ND) doit :**

- **Être la jambe de support dans tous les équilibres avec position (1B, 2A, 2B, 3B)**
- Être la jambe avant dans la roulade split ND (2C)
- Être la jambe avant dans le saut de biche (3A)
- Tous les choix de difficultés pour les niveaux 3A, 3B, 3C et Novice sont obligatoires
- Aucune déduction pour les difficultés plus avancées ND (ex. demi-pointe)

**Une déduction de 0.30 s'appliquera si :**

- Manque un élément obligatoire
- Chaque élément obligatoire ND et choix d'élément
- Élément obligatoire jugé non-tenté par le juge de difficulté

**Difficultés obligatoires :**

- Si l'équilibre passé est performé sur pied plat, aucune valeur ne sera donnée. Par contre, la difficulté sera comptée comme difficulté obligatoire sans la déduction de 0.3 pour élément manquant

**Octobre 2020**