































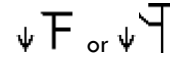





PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT GRI 2022 – EXIGENCE DE ROUTINE LIBRE

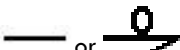
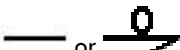












1B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2015 2014 7-8 ans	Libre	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) difficultés au choix NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe	OBLIGATOIRE : 1) - Saut de biche, départ 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 Pas de danse : Min 2, aucun maximum 1) Avec larges mouvements du corps; (8) 0.3 2) Avec passage au sol, (=) 0.3 Ondes du corps : Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise	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)
	Corde	Min 3 Max 6 Difficultés	8.0 MAX	Maximum 4 risques Difficulté d'appareil : min 1, max 15 Nombre de groupes techniques fondamentaux et fondamentaux spécifiques requis selon le tableau du COP		











2A Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2013 2012 9-10 ans	Libre	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) Obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe	OBLIGATOIRE : 1)  - Saut de biche, départ deux pieds = 0.2 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 Pas de danse : Min 2, aucun max 1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol,  (=) 0.3 Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise	4)  - Équilibre passé = 0.1	Déduction 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	Maximum 4 risques Difficulté d'appareil : min 1, max 15 Nombre de groupes techniques fondamentaux et fondamentaux spécifiques requis selon le tableau du COP		

2B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2013 2012 9-10 ans	Libre	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe	<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 ou  - Équilibre avant = 0.1 Peut être à demi-pointe = 0.2 ou  - 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 = 0.3</p> <p>5) CHOIX 6) CHOIX</p> <hr/> <p>Pas de danse: Min 2, aucun max</p> <p>1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol  (=) 0.3</p> <p>Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque</p> <p>Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise</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)
	Ballon	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		


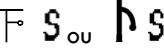

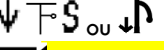









2C Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2013 2012 9-10 ans	Libre	4-6 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à deux (2) mouvements au choix NOTE : Min 1, Max 2 de chaque groupe	1)  - Jeté = 0.3 2) Split avant  ou latéral  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) 3)  ou  - 0.3 4) CHOIX 5) CHOIX <hr/> Pas de danse: Min 2, aucun max 1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol  (≡) 0.3 Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise	6)  Roulade split Ou  Équilibre avant = 0.1 (Une athlète peut performer un équilibre à demi-pointe pour 0.1 supplémentaire)	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante (Par les juges D1-D2)
	Cerceau Ballon	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)	Déduction
2013 2012 2011 9 -11 ans	Libre	4-7 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à trois (3) mouvements optionnels Pas plus de 3 éléments d'un même groupe Difficulté combinée : 1 difficulté de corps combinée est permise. Une difficulté de corps combinée peut inclure une difficulté obligatoire. Par contre, l'athlète ne peut pas performer la même difficulté deux fois, tel qu'indiqué dans le CdP FIG.	 Saut de biche, départ deux pieds, avec rotation 180 = 0.2  - Équilibre avant ou Attitude sur pieds plats = 0.1 (Une athlète peut performer un équilibre à demi-pointe pour 0.1 supplémentaire)  Rotation horizontale avant = 0.3 ou  = 0.3 4) CHOIX 5) CHOIX	  Saut de biche, départ deux pieds = 0.2 OU  = 0.1 Roulade split 7) CHOIX	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante (Par les juges D1-D2)
	Cerceau	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		

3B Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2013 2012 2011 9-11 ans	Libre	4-7 Difficultés	8.0 Max Quatre (4) obligatoires & jusqu'à trois (3) mouvements optionnels Pas plus de 3 éléments d'un même groupe Difficulté combinée : 1 difficulté de corps combinée est permise. Une difficulté de corps combinée peut inclure une difficulté obligatoire. Par contre, l'athlète ne peut pas performer la même difficulté deux fois, tel qu'indiqué dans le CdP FIG.	 1)  or  - Jeté ou biche avec rotation =0.3  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)  3)  Rotation fouetté (min 360+360) + 0.2. Peut être complété avec jambe tendue pour une valeur additionnelle de 0,2. 4) CHOIX 5) CHOIX Pas de danse: Min 2, aucun max 1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol  0.3 Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise	 6)  F Équilibre avant =0.1 Or  Équilibre Attitude =0.1 7) CHOIX	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante (Par les juges D1-D2)
	Ballon Choix (Massues ou Cerceau)	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)	Déduction
2013 2012 2011 9-11 ans	Libre	5-7 Difficultés	8.0 Max Cinq (5) Obligatoire & deux (2) mouvements optionnels Pas plus de 3 éléments d'un même groupe Difficulté combinée : 1 difficulté de corps combinée est permise. Une difficulté de corps combinée peut inclure une difficulté obligatoire. Par contre, l'athlète ne peut pas performer la même difficulté deux fois, tel qu'indiqué dans le CdP FIG.	1)  saut de biche avec rotation (0.3) ou  jeté avec rotation (0.4) 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) 3)  Split avant avec rotation (min 360) = 0.3 4)  Fouetté avec rotation (min 360+360) = 0.2. Peut être complété avec jambe tendue pour une valeur additionnelle de 0,2. (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.1 par rotation supplémentaire) 5) CHOIX Pas de danse: Min 2, aucun max 1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol  0.3 Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise	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) 7) CHOIX	Déduction de 0.30 pour chaque - Élément obligatoire manquant - Manque d'élément sur la jambe non dominante (Par les juges D1-D2)

	Massues Choix (Cerceau ou Ballon)	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		
--	--	-------------------------------	---------	---	--	--

NOVICE Année de naissance	Appareil individuel	Éléments de difficulté	D	Difficultés	Jambe non dominante (ND)	Déduction
2012 2011 2010 10-12 ans	Libre	7-8 Difficultés	8.0 Max Cinq (5) obligatoires & trois (3) mouvements optionnels <hr/> Pas plus de 3 éléments d'un même groupe Difficulté combinée : 1 difficulté de corps combinée est permise. Une difficulté de corps combinée peut inclure une difficulté obligatoire. Par contre, l'athlète ne peut pas performer la même difficulté deux fois, tel qu'indiqué dans le Cdp FIG.	1)  Jeté avec rotation = 0.4 2)  ou  Penché avec onde de corps arrière 0.5 +0.1 ou  ou  Penché à pied plat 0.4+0.1 3)  Split avant sur pieds plats 0.3 ou  split latérale à pieds plats 0.3 (un athlète peut le performer à 1/2 pointes pour une 0.1 additionnel) 4)  Rotation avec split avant ou  rotation avec split latérale ou  ¹ Rotation boucle avec aide = 0.3 (min 360) (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.2 par rotation supplémentaire) 5)  ³ Rotation Fouetté (min 360+360+360) = 0.3. Peut être complété avec jambe tendue pour une valeur additionnelle de 0,3. (Une gymnaste peut performer des rotations supplémentaires pour 0.1 par rotation supplémentaire) 6) CHOIX <hr/> Pas de danse: Min 2, aucun max 1) Avec larges mouvements du corps;  (8) 0.3 2) Avec passage au sol  (==) 0.3 Ondes de corps: Min 3 ondes complètes du corps. Chaque onde doit être performée debout et terminer à 1/2 pointes. Chaque onde doit être différente = 0.1 chaque	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)

				Éléments pré acrobatiques : MAX 2 0.2 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 3 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal 0.3 – 2 éléments identiques sur l'axe longitudinal ou transversal + 1 différent 0.3 – 2 rotations différentes 0.4 – 3 rotations différentes Aucune rotation verticale permise		
	Cerceau Ballon Massues	Min 3 Max 7 Difficultés	8.0 Max	Min 1 et max 3 des autres groupes Risques : Minimum 2 rotations sous le lancer de l'appareil tel qu'indiqué dans 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

AOÛT 2021 FINAL – **UPDATED OCTOBRE 2021**