



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FÉMININE  
DÉFIS NOVICE

Mars 2021



P: 613.748.5637 | F: 613.748.5691 | E: [info@gymcan.org](mailto:info@gymcan.org)  
120-1900 promenade City Park Drive, Ottawa, ON K1J 1A3

[WWW.GYMCAN.ORG](http://WWW.GYMCAN.ORG)

## INTRODUCTION

Comme vous l'avez probablement appris, GymCan a pris une décision difficile, mais nécessaire, d'offrir des alternatives à Élite Canada pour la catégorie Novice cette année. Je suis certaine que vous vous demandez tous comment vous allez maintenir la motivation non seulement de vos athlètes, mais aussi la vôtre, au cours des prochains mois.

Avec les camps d'entraînement et les compétitions qui ne sont plus prévus dans un avenir proche, je voulais offrir quelque chose d'amusant, mais aussi de stimulant, spécialement conçu pour ce groupe d'athlètes. Les entraîneurs peuvent estimer que nous n'avons pas besoin de pratiquer des routines complètes à ce stade et que nous pouvons collectivement profiter de ce temps prolongé sans opportunités de compétition pour apprendre de nouveaux éléments, perfectionner les anciens et nous concentrer sur l'amélioration de notre exécution. À ces fins, j'ai créé les Défis Novice

Débutant en mars, le **Défi d'éléments Novice** a pour but d'encourager les athlètes novices à acquérir les mouvements nécessaires pour atteindre les exigences de composition et obtenir une note D à tous les appareils. Veuillez consulter la description du Défi d'éléments Novice dans les pages qui suivent.

Par la suite, en avril, les **Défis de construction de routine** donneront aux athlètes l'opportunité de combiner leurs éléments, de pratiquer certaines parties de leurs routines, d'être introduits au format de compétition virtuelle canadienne dans un cadre moins stressant et de recevoir les commentaires des juges sur leur exécution. Les orientations techniques pour les épreuves de routine seront communiquées prochainement.

Je sais que cela n'a été facile pour personne, mais il y a de la lueur au bout du tunnel. Avec les nouveaux vaccins sur le point d'être lancés dans le monde entier, la possibilité d'un retour à une certaine normalité semble plus prometteuse. Le Canada a des entraîneurs et un système de soutien qui sont parmi les meilleurs au monde et certains athlètes exceptionnellement prometteurs. Nous pouvons, si nous nous serrons les coudes, sortir de cette pandémie plus forts que lorsque nous avons commencé. Bien que le présent soit certainement frustrant, nous pouvons nous concentrer sur nos athlètes prometteurs. GymCan n'a certainement pas oublié les athlètes novices - nous savons qu'ils sont l'avenir.

Restez en sécurité et restez forts !

Lorie Henderson,  
Chef de l'équipe nationale



## DÉFI D'ÉLÉMENTS NOVICE

Cette compétition est conçue pour fournir une mesure de la préparation actuelle des gymnastes, y compris l'acquisition des exigences de composition et le développement de mouvements supplémentaires recommandés au niveau HP Novice. L'intention sous-jacente est de fournir des informations comparatives et d'aider les entraîneurs et les athlètes à fixer des objectifs et à planifier à partir de ce défi vers le développement des éléments dans les semaines à venir.

### SOUMISSION DES VIDÉOS

Pour participer à ce défi, chaque athlète pourra soumettre **une vidéo de jusqu'à quatre appareils avant le 30 avril 2021.**

La CÉN divisera les athlètes en deux groupes.

### FORMAT DES VIDÉOS

- La gymnaste fera son salut et exécutera tous les éléments dans n'importe quel ordre, mais sans échauffement supplémentaire entre les mouvements
- Une fois le dernier élément complété, la gymnaste fera un salut à la caméra.
- La caméra ne s'arrêtera pas entre chaque élément, commencera et s'arrêtera au moment où le gymnaste fait son salut à la fin de tous les éléments.
- Pour des raisons de sécurité, la gymnaste peut se reposer brièvement entre les sauts, les passages au sol ou, si nécessaire, entre la présentation de plusieurs éléments
- Pendant le tournage, veuillez vous assurer que la vidéo offre une vue claire et complète de la gymnaste qui exécute chaque élément (y compris les réceptions)
- Les entraîneurs peuvent parler à leurs athlètes ou les entraîner verbalement à tout moment et leur indiquer l'ordre des éléments
- Les entraîneurs peuvent intervenir sur n'importe quel engin pour des raisons de sécurité, mais ils s'efforcent de ne pas entraver la vision des éléments autant que possible
- Dans chaque vidéo, n'indiquez que les compétences qui doivent compter pour la note D des gymnastes
- **L'enregistrement des vidéos doit se faire en mode paysage (horizontal)**

### NOTATION

- Les vidéos soumises seront évaluées selon les règles de la FIG pour la note D. La note finale sera le total des EC et des valeurs de difficulté des éléments de plus grande valeur sur chaque engin (voir les tableaux suivants)
- La valeur des éléments sera évaluée selon le code de points de la FIG (c'est-à-dire A B C D E, etc.) en tenant compte des critères d'exécution de la FIG pour recevoir la valeur complète de l'élément (par exemple, la gymnaste montre la position requise pour recevoir la valeur pour le saut de mouton) – Tout élément remis en question sera soumis à un juge Brevet pour décision finale.
- Si un athlète tombe lors d'un élément, il y aura une déduction de 0,5 par chute sur sa note D
- Si un athlète est aidé par son entraîneur lors d'un élément, celui-ci ne sera pas pris en compte dans sa note D totale
- Les notes D de toutes les compétitions détermineront les récompenses. Les récompenses seront attribuées après chaque groupe.

### INSCRIPTION

Pour inscrire vos athlètes, s.v.p. envoyer un courriel d'intérêt à [ydesjardins@gymcan.org](mailto:ydesjardins@gymcan.org) et remplir le formulaire d'inscription : <https://forms.gle/INDrD11Rt6nuALBYA>.



## TABLEAU 1 - SAUT

\*La réception doit être à la hauteur du sol avec une surface ferme et un tapis de réception supplémentaire de 20 cm maximum (peut être plus mou que la surface de compétition)

La gymnaste montre 1 saut ou 2 sauts différents

### NOTATION:

1. La note de départ du saut est déterminée selon le tableau ci-dessous
2. La ND la plus élevée de deux sauts différents sera comptée
3. Les sauts avec une chute recevront une déduction de 0,5 de la ND
4. Le gymnaste montre un saut de chacun des groupes B et C (bonus de 0,2)
5. Le gymnaste montre un saut de chacun des groupes A & B ou A & C (bonus de 0,5)

Saut	#	Note de départ
<b>Groupe A</b>		
Saut de mains salto avant groupé	2.10	4.0
Saut de mains salto avant carpé	2.20	4.2
Yurchenko ½ salto avant groupé	5.10	4.2
<b>Groupe B</b>		
Tsukahara groupé	3.10	3.5
Tsukahara carpé	3.20	3.7
Tsukahara tendu	3.30	4.2
Tsukahara groupé 1/1	3.12	4.1
Tsukahara tendu 1/1	3.32	4.8
<b>Groupe C</b>		
Yurchenko groupé	4.10	3.3
Yurchenko carpé	4.20	3.5
Yurchenko tendu	4.30	4.0
Yurchenko groupé 1/1	4.12	3.9
Yurchenko tendu 1/1	4.32	4.6

Note D	
ND (saut le plus élevé si 2 sauts différents)	
Bonus (si applicable)	

## TABLEAU 2 – BARRES ASYMÉTRIQUES

- La surface d'atterrissage doit être à la hauteur du sol avec une surface ferme et un tapis de réception supplémentaire de 20 cm maximum (peut être plus souple que la surface de compétition)



- Les éléments doivent être exécutés sur des barres FIG, avec ajout permis jusqu'à 20 cm de tapis supplémentaire sous ou devant la barre (le gymnaste peut se balancer librement devant le tapis supplémentaire)
- Les éléments de lâcher peuvent être présentés sur une seule barre et/ou un pit

#### LES GYMNASTES DÉMONTRENT :

EC	Valeur
2 éléments près de la barre (min. B) - éléments de racine différente	.5
1/1 tour en rotation longitudinale (min. C)	.5
Éléments avec prises différentes (excluant l'entrée et la sortie)	.5
Sortie (min. B)	.5
Éléments supplémentaires	*Comme le CdP FIG

\*Les éléments Shaposhnikova peuvent être présentés avec un élan supplémentaire sur la barre haute et recevront leur valeur

\*Un maximum de 3 éléments avec la même racine d'élément peuvent compter pour la note D

#### NOTATION

<b>Note D:</b>	
EC 0.5 chaque	
Valeur de la sortie	
Valeur des 7 meilleurs éléments (peuvent être des EC)	



## TABLEAU 3 - POUTRE

- La surface d'atterrissage doit être à la hauteur du sol avec une surface ferme et un tapis de réception supplémentaire de 20 cm maximum (peut être plus mou que la surface de compétition)
- Les éléments doivent être démontrés sur une poutre à la hauteur de compétition Novice sans matelas supplémentaire ou coussin recouvrant la poutre (les poutres qui sont étroitement enveloppées dans un matériau fin pour éviter les dommages de nettoyage pendant la Covid sont acceptables)

### LES GYMNASTES DÉMONTRENT :

EC	Valeur
Passage de danse, tel que FIG	.5
Tour 1/1 (Gr. 3)	.5
Série Acro, tel que FIG	.5
Élément acro d'une direction différente	.5
Éléments supplémentaires	*Comme le CdP FIG

### NOTATION

Note D	
EC 0.5 chaque	
Valeur de la sortie	
Valeur des 7 meilleurs éléments (peuvent être des EC) (doit inclure un min. de 3 éléments gymniques et 3 éléments acro; peuvent faire partie des EC)	



## TABLEAU 4 - SOL

- Éléments à démontrer sur un sol de compétition avec un tapis de réception supplémentaire jusqu'à 20 cm

### LES GYMNASTES DÉMONTRENT :

EC	Valeur
Passage de danse, tel que FIG	.5
Double salto	.5
Salto avec rotation longitudinale de 1/1 +	.5
Salto arrière et avant dans la même ou dans une différente ligne acrobatique	.5
Éléments supplémentaires	*Comme le CdP FIG

### NOTATION

Note D	
EC (0.5 chaque)	
Valeur des 8 éléments les plus élevés (doit inclure 3 éléments gymniques et 3 éléments acro; peuvent être des EC)	

