



# Manuel du Programme compétitif Canadien (PCC)

**2021-2022**

Mars 2022



## TABLE DES MATIÈRES

1.0	INTRODUCTION.....	2
2.0	RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX.....	3
3.0	ÉCHAUFFEMENT ET COMPÉTITION .....	5
4.0	ÉQUIPEMENT .....	6
5.0	PROGRAMME NIVEAUX 6-7-8-10 .....	7
6.0	PROGRAMME NIVEAU 9 .....	8
7.0	CHANGEMENTS 2020 AU CODE DE POINTS “DEVELOPMENT” .....	9



## 1.0 INTRODUCTION

Le 1er juillet 2015, le Canada a adopté l'utilisation du programme « Development Program) conçu aux États-Unis dans les provinces et les territoires du pays. Le programme « Development Program » a été conçu afin que tous les athlètes, peu importe leur potentiel, acquièrent des fondements solides en gymnastique, connaissent les habiletés de base et progressent de façon sécuritaire. Le programme permet à la gymnaste d'avancer à son propre rythme et de concourir dans plus d'un niveau par année, si elle le souhaite.

Depuis 2018, les États-Unis à mis à jour le programme libre. La version en vigueur aux États-Unis sera utilisée telle quelle pour les niveaux 6-7-8 et 10. Gymnastique Canada a apporté quelques modifications mineures au niveau 9. Nous avons également identifié les exigences pour l'équipement et l'échauffement. Autre que ces modifications, le Code de pointage 2018-2022 de USAG est en vigueur (cartable orange). La version anglaise du code peut être achetée en ligne : <https://usagym.sportgraphics.biz/p-248-womens-jo-code-of-points.aspx>

Le comité du programme féminin (CPF) de Gymnastique Canada est responsable des modifications du programme PCC. Un comité de travail pour le programme « Development Program » canadien a été mis sur pied afin de passer en revue les questions et clarifier certains points du programme au Canada. Ce comité se rapporte au CPF.

S'il vous plait, faire parvenir vos questions au sujet du programme à  
Amanda Tambakopoulous, GP-GAF  
[amanda@gymcan.org](mailto:amanda@gymcan.org)

## 2.0 RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

### 2.1 MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

- a) Le comité du programme GAF de Gymnastique Canada se réserve le droit d'apporter des modifications ou des clarifications aux présentes règles. Gymnastique Canada a conclu une entente avec USA Gymnastics et respectera toutes les modalités d'utilisation des programmes imposés et optionnels du programme. Les modifications aux règles du programme doivent être révisées et approuvées par Gymnastique Canada.
- b) Le comité PPC fournira des clarifications et aidera à la mise à jour continue des documents.
- c) Le PPC se fonde sur le programme américain et le suivra le plus fidèlement possible. USA Gymnastics apportera des modifications au programme de temps à autre. Ces modifications et clarifications seront affichées sur le site Web de USA Gymnastics et seront par la suite transmises par Gymnastique Canada. Elles entreront en vigueur au Canada au moment où elles seront diffusées, sauf si GymCan en décide autrement.

### 2.2 PARTICIPATION PPC AUX CHAMPIONNATS CANADIENS

Il y aura trois compétitions par équipe pour le programme PPC aux Championnats canadiens :

- N10 (12 à 15 ans) : Format de l'équipe = 6-6-3
- N10 (16 ans et plus) : Format de l'équipe = 6-6-3
- N9 (11 à 13 ans) : Format de l'équipe = 6-6-3
- N9 (14+) : Format de l'équipe = 6-3-3

Les athlètes dans toutes les catégories du volet PCC compétitionneront sur deux jours comme suit :

- Jour 1 : Compétition par équipe
- Jour 2 : Finale du concours multiple individuel et finales aux engins conformément au format établi dans la section 2 de la réglementation technique.

### 2.3 ÂGES D'ADMISSIBILITÉ

Date utilisée pour la détermination de l'âge : 31 décembre.

Années de naissance admissibles pour les catégories PCC aux Championnats Canadiens :

	<b>Saison 2021-2022</b>
<b>Niveau 9 (11-13)</b>	2009, 2010, 2011
<b>Niveau 9 (14+)</b>	2008 et avant
<b>Niveau 10 (12-15)</b>	2007, 2008, 2009, 2010
<b>Niveau 10 (16+)</b>	2006 et avant

### 2.4 UTILISATION DE LA CRAIE ET DES BANDAGES

- Les gymnastes peuvent utiliser de la craie sur les barres asymétriques et pour faire de petites marques sur la poutre (les marques faites de bandage ne sont pas permises).
- L'étalement de la craie sur le sol n'est pas permis; de petites marques sont permises à des fins de positionnement d'un tapis supplémentaire. Aucune marque de Velcro® ou de bandage n'est permise sur le sol. Les gymnastes ont le droit d'appliquer de la craie sur leurs pieds ou leurs mains.
- L'utilisation de bandage ou de craie excessive n'est pas permise sur la table de saut.
- Sur la piste de course, le ruban sportif ou les bandes Velcro peuvent être utilisés devant le tremplin ou le tapis pour la pose des mains et pour marquer le point de départ de la gymnaste.
- Le juge doit émettre un avertissement avant d'enlever des points si la gymnaste dépasse la mesure ou si les marques ne sont pas enlevées.

## 2.5 MISES À JOUR DE USAG

- USA Gymnastics présente des mises à jour sur son site Web :

<https://usagym.org/pages/women/updates/jo.html>

Tous les changements effectués par USAG seront en effet au Canada lorsque leur traduction sera effectuée.

## 2.6 REQUÊTES – DEMANDES DE RÉVISION DE NOTE

Si l'entraîneur a une question concernant une routine, il peut demander au Juge-arbitre de l'appareil. Il peut aussi demande au Juge en chef de la compétition ou Juge en chef Canadien, qui discutera avec le juge-arbitre de l'appareil.

Si l'entraîneur n'est pas satisfait de la réponse, il peut remplir un formulaire de protêt en utilisant le formulaire approprié et de paiement des frais (selon les règlements techniques de GYM CAN, Section 4).

### **Analyse vidéo :**

Le Juge-arbitre d'un appareil peut demander l'analyse vidéo officielle afin de vérifier de ne faire aucune erreur. Par exemple, si tous les juges n'ont pas de tour complet à la poutre, afin de vérifier si la gymnaste a touché la barre à une ou deux mains avant de tomber lors d'un lâcher de barre ou vérifier si la réception d'un saut a été faite avec les pieds en premier.

Les entraîneurs peuvent demander une analyse vidéo (vidéo officielle seulement) par le panel de juges si la requête implique un élément que les juges auraient pu manquer et qui affecte la note de départ. L'analyse vidéo ne peut pas être utilisée pour faire appel d'un jugement de degrés : amplitude des prises d'élan, équilibre, tours incomplets, liaison directe d'élément ou amplitude dans les sauts ou tout autre élément.

## 2.7 VÉRIFICATION DES RÉSULTATS

Les entraîneurs ont jusqu'à 5 minutes après la publication des résultats pour les vérifier et communiquer toute erreur au Juge en chef de compétition/Canadien (ou juge désigné). Après 5 minutes, les résultats seront considérés comme exacts.

### 3.0 ÉCHAUFFEMENT ET COMPÉTITION

L'échauffement ci-dessous est le format proposé pour tous les niveaux PCC. Pour les compétitions autres que les Championnats canadiens et les Jeux du Canada, la province ou le club hôte déterminera le format de l'échauffement et de la compétition qui convient le mieux à son horaire. Il est recommandé de suivre ces normes pour toutes les compétitions où les participants proviennent de différentes provinces.

<b>Échauffement – Format Canadien</b>	Échauffement général	20 minutes : Niveaux 9-10 / 15 minutes : Niveaux 1 à 8 Les athlètes ne peuvent pas commencer l'échauffement général sur le sol d'échauffement ou de compétition avant l'heure prévue. Lorsque l'échauffement général commence, les athlètes peuvent s'échauffer sur le sol, les tapis et la piste de course prévus pour la gymnastique artistique féminine seulement. Il est interdit d'utiliser les tremplins ou monter sur la table de saut, les barres ou la poutre pour quelque raison que ce soit pendant l'échauffement général. Si cela fait partie de leur chorégraphie d'échauffement en équipe, les athlètes peuvent exécuter sur le sol a) des lignes acrobatiques de base b) des éléments acro de poutre sur une ligne. Il est interdit d'utiliser les diagonales du sol.			
		<b>Saut</b>	<b>Barres</b>	<b>Poutre</b>	<b>Sol</b>
	Temps par athlète	Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-7 : 90 sec Niveaux 8-10 : 2 min	Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-7 : 90 sec Niveaux 8-10 : 2 min	Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-7 : 90 sec Niveaux 8-10 : 2 min (peut être divisé selon le format 1:30+30 sec.)	<u>Niveaux 1-8 : Max 5 min</u> ou Niveaux 1-2 : 30 sec Niveau 3 : 45 sec Niveaux 4-5 : 1 min Niveaux 6-7 : 90 sec Niveaux 8-10 : 2 min (min. 8 min, max. 10 min)
	Compétition par équipe	Athlètes faisant partie d'une équipe et athlètes individuels : Si un groupe est composé d'athlètes faisant partie d'une équipe et d'athlètes individuels, les groupes d'échauffement seront divisés comme suit : Équipe + 1 athlète individuel : tous s'échauffent ensemble. Équipe + 2 athlètes individuels ou plus : l'équipe s'échauffe et compétitionne en premier, puis les athlètes individuels s'échauffent dans un deuxième sous-groupe.			
	Compétition individuelle	Échauffement en groupe	Échauffement en groupe	Échauffement individuel : chronomètre arrêté entre les athlètes pendant un maximum de 5 sec. * comprend le temps de préparation des tapis et du tremplin	Échauffement en groupe
	Barres (craie, élévation des barres)	Si des athlètes qui utilisent et n'utilisent pas de gants ou de craie ou qui ont besoin d'élever les barres, celles-ci seront divisées en 2 sous-groupes : celles utilisant des gants ou de la craie et celles n'utilisant pas de gants ou de craie. 90 secondes sont accordées pour chaque préparation/élévation des barres. En règle générale, les entraîneurs s'entendront sur la façon la plus efficace de s'échauffer et de compétitionner avant l'échauffement sur les barres. L'ordre d'échauffement et de compétition peut être changé pour des questions d'efficacité. Si les entraîneurs ne s'entendent pas, c'est le juge D1 qui tranchera.			
	Taille des groupes	7 athlètes ou moins : échauffement en un seul groupe; 8 8 athlètes et plus : échauffement en 2 groupes (ex. 4-4, 5-4, 5-5)			
<b>Échauffement FIG</b>	Les compétitions PCC au Canada peuvent avoir lieu avec l'échauffement FIG. Dans ce cas, le temps de l'échauffement général et spécifique se fera tel qu'écrit ci-dessus. Lors de la compétition, les niveaux 8-10 auront droit à une touche de 30 secondes à chaque appareil.				

## 4.0 ÉQUIPEMENT

Les normes suivantes concernant l'équipement sont celles recommandées en compétition. Les normes présentées ci-dessous pour les niveaux 9 et 10 sont les normes qui seront utilisées aux Championnats canadiens et Jeux du Canada. Il est recommandé d'utiliser ces normes pour toutes les compétitions où les participants proviennent de différentes provinces.

	Équipement	N10 (CC, JDC)	N9 (CC)	N6-9	N4-5	N1-3	
<b>Saut</b>	<b>Table de saut</b>	125 cm		Tous les groupes d'âge : n'importe quelle hauteur, min. 100 cm, max. 125 cm	Toutes les hauteurs permises par le fabricant	Comme décrit dans le manuel « Development Program »	
	<b>Tremplins</b>	Jusqu'à 4 tremplins. Aucun changement des ressorts n'est permis aux Championnats canadiens. Les ressorts de marque S/A pourraient être permis.					
	<b>Tapis (sting) supplémentaires</b>	Tapis de 10 cm obligatoire, tapis jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de réception supplémentaire obligatoire de 10 cm. PCC 6-7 : Pile de matelas entre 80 et 152 cm (incluant le tapis de réception de base). Le matelas sur le dessus de la pile doit être de 10 cm.					
	<b>Collet pour sauts Yurchenko et tapis pour les mains</b>	<i>Un collet de sécurité pour sauts Yurchenko approuvé doit être utilisé pour tous les sauts dont l'appel se fait en rondade. Un tapis pour les mains approuvé peut être uniquement utilisé pour tous les sauts dont d'appel se fait en rondade.</i>					
<b>Barres asymétriques</b>	<b>Barres asymétriques</b>	BS : 255 cm BI : 175 cm Ligne diagonale : aucune largeur maximale (doit respecter les limites de sécurité du fabricant de l'équipement)		BS : 250 cm BI : 170 cm* *Vous référer à la réglementation de votre organisation provinciale/territoriale Ligne diagonale : aucune largeur maximale (doit respecter les limites de sécurité du fabricant de l'équipement)			
		Les grandes gymnastes peuvent élever les deux barres de 5 cm (ou plus, si la gymnaste est trop grande) après avoir soumis une demande d'ajustement vertical des barres en annexe. Cependant, une gymnaste ne peut pas demander de monter les barres pour placer plus de tapis sous les barres.					
	<b>Tremplins</b>	1 – Mou – Le tremplin doit être enlevé de sous l'appareil ou du bout de l'appareil après l'entrée de la gymnaste. Un bloc d'entrée approuvé (simulant un tremplin) peut être utilisé.		Le tremplin ou le bloc de 30 cm doit être retiré de sous l'appareil ou de l'extrémité de l'appareil après l'entrée.			
		Le tremplin peut être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis de 10 cm supplémentaire si l'entrée ou la sortie sont exécutées du même côté. Le tremplin peut être placé sur le tapis de sécurité. Une planche de bois peut être placée sous le tremplin. Si le tremplin est placé sur le tapis de réception, le tapis de sécurité (jusqu'à 20 cm) doit être glissé aussitôt que le tremplin est retiré.					
	<b>Tapis supplémentaires (sting)</b>	Tapis de 10 cm obligatoire, tapis jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de réception supplémentaire obligatoire de 10 cm. Le tapis supplémentaire ou le tapis de sécurité PEUT dépasser la BI.					
	<b>Tapis de sécurité (20 cm)</b>	Pour les éléments avec envol C+, un tapis de 20 cm peut être glissé et retiré conformément aux règles (2 mouvements doivent précéder et suivre l'élément). Si de l'équipement Gymnova est utilisé, un tapis de 10 cm peut être glissé en remplacement d'un tapis de 20 cm. <i>Un bloc d'assistance manuelle ou un tapis plié utilisé pour aider une gymnaste peut être placé entre les barres et peut demeurer en place, pourvu que l'entraîneur continue de s'en servir pendant la routine. (Tous les niveaux)</i>			<i>Un bloc d'assistance manuelle ou un tapis plié utilisé pour aider une gymnaste peut être placé entre les barres et peut demeurer en place, pourvu que l'entraîneur continue de s'en servir pendant la routine. (Tous les niveaux)</i>		

Équipement		N10 (CC, JDC)	N9 (CC)	N6-9	N4-5	N1-3
<b>Poutre</b>	<b>Poutre</b>	Tous les groupes d'âge : 125 cm		13 ans et plus : 125 cm 9-12 ans : 110 ou 125 cm		Tous les groupes d'âge : 100, 110 ou 125 cm
	<b>Tremplins</b>	Le tremplin ou le bloc de 30 cm doit être retiré de sous l'appareil ou de l'extrémité de l'appareil après l'entrée.				
		Le tremplin peut être placé sur le tapis de réception ou sur le tapis de 10 cm supplémentaire si l'entrée ou la sortie sont exécutées du même côté. Une planche de bois peut être placée sous le tremplin. Si le tremplin est placé sur le tapis de réception, le tapis de sécurité (jusqu'à 20 cm) doit être glissé aussitôt que le tremplin est retiré.				
	<b>Tapis supplémentaires (sting)</b>	Tapis de 10 cm supplémentaire obligatoire à la réception, jusqu'à 20 cm permis. Un tapis de sécurité de 20 cm est permis en remplacement du tapis de 10 cm de réception supplémentaire obligatoire. Aux CC et JDC, les tapis supplémentaires sont disponibles sur un côté de la poutre seulement. On s'attend à ce que toutes les gymnastes effectuent leur sortie du même côté de la poutre (tapis de réception court [habituellement à la gauche des juges]).			Les sorties pour les niveaux 1 à 5 sont exécutées sur le côté de la poutre. Les entraîneurs peuvent placer un large tapis de 10 ou de 20 cm sous la poutre, pourvu que toute la surface sous la poutre soit couverte et uniforme (c.-à-d. que la disposition du tapis n'entraînera pas de blessures en raison de son inégalité).	
<b>Sol</b>	<b>Sol</b>	12 m x 12 m				
	<b>Tapis supplémentaires (sting)</b>	Tapis de 5 ou de 10 cm permis : le tapis supplémentaire doit être placé au début de la routine et peut être retiré, déplacé ou laissé en place (l'objectif est qu'il y ait un déplacement minimum des tapis et des entraîneurs sur le sol pendant la routine).				Aucun tapis supplémentaire permis
	<b>Tapis de sécurité (20 cm)</b>	Non permis				

## 5.0 PROGRAMME NIVEAUX 6-7-8 ET 10

Le programme « Development Program » 2018-2022 est en effet pour les niveaux 6, 7, 8 et 10 sans aucune modification.



## 6.0 PROGRAMME NIVEAU 9

Quelques modifications ont été apportées pour le niveau 9.

### A. BARRES ASYMÉTRIQUES

Exigences spécifiques : Modification à l'exigence spécifique #1 :

1. ÉS #1 : 2 changements de barres OU 1 changement de barres plus un élément circulaire 360° min C du gr. 3-6-7 (360° est la rotation autour de la barre, pas une rotation longitudinale)
2. ÉS #2 : Un élément avec envol min B
3. ÉS #3 : 2e élément avec envol min C OU élément avec rotation longitudinale min 180° (ou plus) min B
4. ÉS #4 : Sortie salto min B

Bonus : Max 0.3

Max 0.2 pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour un élément D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

Composition : Même que USAG, sauf :

- Choix des éléments – jusqu'à 0.1  
Ne pas présenter un élément min B qui remplit une des exigences suivantes :
  - 1 élément du groupe 3-6-7 min B
  - 1 élément avec rotation longitudinale min 180° min B
- Choix des éléments – 0.2

Ne pas présenter un élément min B avec prise différente

L'élément doit être complété sur les barres, le changement de prises pour initier une sortie ne remplit pas l'exigence (ex : soleil ½, changement de prises à sortie salto avant – ne remplit pas l'exigence)

### B. POUTRE

Bonus : Max 0.3

Max 0.2 accordé pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour 1 D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E (acro ou gymnique) pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

### C. SOL

Bonus : Max 0.3

Max 0.2 accordé pour les liaisons. Max 0.1 accordé pour 1 D.

Les gymnastes doivent présenter un D ou E (acro ou gymnique) pour que leur note de départ puisse partir de 10.0

Composition : Ajouter aux déductions spécifiques de composition : Aucun salto D ou E : 0.2

## 7.0 CHANGEMENTS AU CODE DE POINTAGE « DEVELOPMENT » - 2020

Tous les changements au code de points « development » se retrouvent ici (en anglais) :  
<https://www.usagym.org/pages/women/pages/joooptionals.html>

Comme plusieurs changements ont été apportés au Code depuis 2018, GymCan en a fait une version française à jour. Veuillez contacter votre OPT pour obtenir le lien de téléchargement.

Voici un résumé des changements du Code de pointage « development » 2020 :

### Saut :

- N6-7 : Modifications du tableau des déductions, clarification sur l'évaluation de la longueur, clarification sur la position des bras à la sortie de la table.

### Barres asymétriques :

- Aucun changement

### Poutre :

- N8-10 : clarification sur l'application des déductions de composition pour la sortie
- N8-10 : clarification sur les entrées, considérées comme des éléments de danse ou d'acro, à des fins de composition
- N6-10 : clarifications sur le saut à 180 degrés avec écart de jambes de moins de 135°
- N6-10 : clarifications nécessaires sur le rythme pour créditer les séries à la poutre

### Sol :

- N6-10 : clarification sur le salto qui ne termine pas les pieds en premier

### Détail des changements au code de point « development » 2020 (ces changements sont surlignés dans la version française du code de pointage) :

**Généralités :** Clarification concernant les consignes techniques verbales

0.20 Consignes techniques verbales de l'entraîneur ou coéquipière (après un avertissement)

- Ajouter un point: Les juges doivent entendre les mots

**Généralités et Saut :** ajouter: lorsqu'une note de 0 est attribuée par un juge, l'écart des notes ne s'applique pas.

### Saut :

Recommandation d'ajouter une ligne aux déductions du saut niveau 6 et niveau 7

Jusqu'à 0.20	SEULEMENT 1 pied touche la pile de matelas, appliquer seulement la déduction pour la séparation des jambes
-----------------	--

Clarification pour le 2e envol pour les niveaux 6/7 :

- Longueur insuffisante

Lors de l'évaluation de la longueur, considérer la taille de la gymnaste, le type de saut, **l'endroit où les mains sont entrées en contact avec la table**, la position du centre de gravité lors du contact avec la pile de matelas et amplitude générale du 2<sup>e</sup> envol. **Ne pas seulement évaluer la distance entre le contact des pieds sur les matelas en relation avec la fin de la table de saut.**

Recommandation d'ajouter aux niveaux 6/7 :

- Saut: autres règles : changer la position des bras : pour retour bras au choix
- Saut, phase de 2e envol – tableau des déductions :

Aucune déduction	La position des bras lors du 2 <sup>e</sup> envol ne sera pas évaluée
------------------	---

**Poutre :**

Recommandation d'ajouter une remarque à l'annexe de la poutre :

- Tout élément acro performé une troisième fois qui ne reçoit pas de partie de valeur et qui est utilisé comme liaison directe à une sortie de poutre peut être utilisé pour remplir l'exigence de composition de liaison de sortie de poutre. La déduction de 0.10 pour sortie isolée ne sera pas appliquée. Ceci s'applique aux niveaux 8,9 et 10.

Désignation du groupe 1 des éléments d'entrée à la poutre comme "non acrobatique" et ajout de désignation d'éléments gymniques additionnels.

- "Non acrobatique" 1.103, 1.203, 1.303, 1.403, 1.106, 1.206
- "Gymnique" Add 1.204 and 1.304 to the mounts already designated with a (D).
- Toutes les autres entrées sont considérées comme éléments acrobatiques et peuvent être utilisées pour considération de composition pour le choix des éléments non approprié au niveau de compétition.
- Recommandation que tout saut qui requiert 180° de séparation de jambes et qui atteint moins de 135° seront crédités comme éléments A, mais ne seront pas admissibles à remplir l'exigence spécifique de saut avec écart latéral/transversal de 180°.
- Modification : Si un saut qui requiert 180° de séparation de jambes est accordé comme A dû à la séparation des jambes de 134° ou moins, déduire jusqu'à 0.20 pour séparation insuffisante.
- Exigence spécifique : Un saut avec écart de 180° latéral/transversal. Modifier pour lire : doit atteindre un écart de jambe de minimum 135°.
  1. Aucune exigence spécifique accordée si moins de 135° de séparation.
  2. Déduire jusqu'à 0.20 pour écart de jambe insuffisant : entre 135 et 179°

Lire : Série acrobatique arrière et arrière à latérale avec un ou plus d'éléments avec envol

Tableau de déductions spécifiques : mettre à jour la section "Manque de tempo/rythme lent entre les éléments" pour lire: EXCEPTION pour les séries arrière ou arrière à latérale avec un ou plus d'éléments avec envol. La série est liée ou non liée, la déduction de rythme ne s'applique pas.

**Sol:**

Exigence spécifique #4. – enlever a.1) ne pas réceptionner en premier sur la plante des pieds et modifier à :

b. Le dernier salto est initié, mais ne réceptionne pas sur les pieds

- 1) Aucune partie de valeur n'est accordée
- 2) Déduire 0.50 de la note de départ pour l'exigence spécifique #4 manquante
- 3) Déduire 0.50 pour la chute
- 4) Déduire 0.50 de la note de départ pour élément interdit (niveau 8/9) si applicable
- 5) NE PAS DÉDUIRE 0.30 pour aucune sortie

Recommandation de changer les niveaux 1-10, le matelas d'entrée (pas un tremplin) peut être placé sur le matelas de 20cm (8 pouces) pour faire l'entrée.