



PARCOURS PROVINCIAUX

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE MASCULINE

VERSION 26.10.0 — 24 OCTOBRE 2026

TABLE DES MATIÈRES

1	Remerciements.....	3
2	Informations générales.....	3
3	Description du programme	3
3.1	Développement à long terme dans les parcours	4
3.2	Règles du parcours provincial.....	4
3.3	Méthodologie du parcours provincial.....	4
3.4	Compétitions par équipe	5
3.5	Championnats régionaux et canadiens :	5
4	Âge de compétition pour le parcours provincial.....	5
4.1	Détermination de l'âge	5
5	Modifications et responsabilités du comité	6
5.1	Compétitions	6
5.2	Précisions	6
6	Règlements de compétition et spécifications de l'équipement.....	6
6.1	Règles en vigueur	6
6.2	Compétitions et échauffements.....	6
6.3	Responsabilités des gymnastes pendant la compétition	7
6.4	Assistance et accompagnement	7
6.5	Équipement	7
6.6	Mesures et spécifications de l'équipement.....	7
6.7	Mesures de l'équipement	8
7	Responsabilités des juges	8



7.1	Évaluation des enchaînements	8
7.2	Comités de jugement	9
7.3	Règles de notation	9
8	Évaluation des exercices et de la construction de la routine	9
8.1	Note D	9
8.2	Note E	9
8.3	Routines courtes.....	9
8.4	Répétition	10
8.5	Sorties	10
9	Règles et règlements spécifiques	11
9.1	Règles de compétition.....	11
9.2	Règles supplémentaires et parties en développement	1
9.3	Élément de balance.....	6
10	Historique de document.....	6



1 REMERCIEMENTS

Les parcours provinciaux a été élaboré au fil des ans par les membres bénévoles de notre comité, les représentants de l'OPT et de la GAM, ainsi que le personnel de GymCan.

GymCan tient à remercier Tony Smith, Markos Baikas, Richard Ikeda, Nick Blanton, John Carroll, Jason Woodnick, Patrick Beauchamp, Adrian Balan, Zhaohui Huang, Jonathan Okada, Jean-Sébastien Tougas, Vaughn Arthur, Gary Isaacs, Norm Loader, Mike Burns, Nistor Sandro, Alexandre Podzniakov, CJ Keliher, Kader Mecellem, Greg Jackson et Ed van Hoof pour leur incroyable contribution à ce document.

Ce document est la propriété de GymCan et ne peut être reproduit en tout ou en partie sans l'autorisation officielle de GymCan.

2 INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce document décrit le programme des catégories provinciales 3, 4 et 5 de GymCan, ainsi que la catégorie nationale ouverte. Le parcours provincial est une modification des règles juniors de la World Gymnastics (WGYM) issues du Code de pointage (CP) actuel de la WGYM. Par conséquent, de nombreuses règles juniors de la WGYM s'appliquent, notamment les éléments restreints (points rouges dans le CP), les règles de répétition, le maximum de quatre figures comptées par groupe d'éléments, etc. Les exceptions à ces règles sont énumérées tout au long du document.

Les modifications apportées aux règles juniors de la WGYM comprennent une réduction de la difficulté requise pour la sortie, l'accès à des figures supplémentaires et de développement, ainsi que des figures bonus. Les déductions pour l'exécution de la WGYM s'appliquent sauf indication contraire.

3 DESCRIPTION DU PROGRAMME

Les parcours provinciaux comprennent six niveaux :

- Les niveaux provincial 1 et 2 s'affrontent au sein de leur province. Ces règles sont contenues dans un document séparé.
- Les niveaux provinciaux 3, 4 et 5 concourent au sein de leur province.
- Les niveaux provinciaux 3, 4 et 5 participent à des compétitions régionales (championnats de l'Ouest et de l'Est).
- Les participants au niveau national ouvert participent au championnat canadiens.

3.1 DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DANS LES PARCOURS

Catégorie et âges	Parcours de compétition	Étape LTD	Caractéristiques
Provincial 3	Provincial / Régional	Apprendre à s'entraîner Entraînement pour entraîner	Développer les capacités physiques, notamment la force, la vitesse et la souplesse.
Provincial 4 et 5	Provincial / Régional	S'entraîner pour s'entraîner S'entraîner pour la compétition	Étape importante du développement physique ; attention accrue à la préparation mentale.
National ouvert	Provincial / National	S'entraîner pour la compétition Actif toute la vie	Les athlètes de compétition s'efforcent de s'améliorer et de gagner, et s'entraînent en conséquence.

3.2 RÈGLES DU PARCOURS PROVINCIAL

Niveau	Règles et règlements
National ouvert	Règles juniors de WGYM
Provincial 5	Règles WGYM junior modifiées – 7 éléments Règles supplémentaires GymCan
Provincial 4	Règles WGYM Junior modifiées – 6 éléments avec règles supplémentaires GymCan
Provincial 3	Règles WGYM junior modifiées – 5 éléments avec règles supplémentaires GymCan

3.3 MÉTHODOLOGIE DU PARCOURS PROVINCIAL

Catégorie	Championnats provinciaux	Championnats de l'Est et de l'Ouest	Championnats canadiens
National ouvert	Programmes facultatifs	Conformément aux règles régionales	Équipe et concours général Jour 1 et remise des prix par agrès Jour 2
Provincial 5	Exercices facultatifs	Conformément aux règles régionales	–
Provincial 4	Routines facultatives	Conformément aux règles régionales de la compétition	–
Provincial 3	Routines facultatives	Conformément aux règles régionales de la compétition	–

3.4 COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPE

Épreuve	Catégorie	Format
Championnats canadiens	National ouvert	8 – 8 - 4
Championnats régionaux	Provincial 5	Conformément aux règles des championnats régionaux
	Provincial 4	
	Provincial 3	

3.5 CHAMPIONNATS RÉGIONAUX ET CANADIENS :

National ouvert : Le format de la compétition par équipe comprend un maximum de 8 athlètes par équipe, 8 athlètes s'affrontent sur chaque agrès et les 4 meilleurs scores comptent pour le total de l'équipe.

Les championnats régionaux ont la possibilité d'inclure des catégories supplémentaires si cela convient à leur développement.

Les provinces ont toute latitude pour déterminer le processus permettant d'obtenir le meilleur résultat par équipe. L'objectif de l'épreuve par équipe est d'enseigner les valeurs du travail d'équipe :

L'engagement envers un objectif commun ;

- Devenir un membre enthousiaste, solidaire et coopératif de l'équipe ; et
- Être flexible, ouvert d'esprit et respectueux de ses coéquipiers et des objectifs de l'équipe.

4 ÂGE DE COMPÉTITION POUR LE PARCOURS PROVINCIAL

4.1 DÉTERMINATION DE L'ÂGE

Aucun sur classement d'âge ne sera accepté aux Championnats Challenge.

Catégorie	Groupe d'âge	Années de naissance
Ouvert national	15+	2011 et avant
Provincial 5	14+	2012 et avant
Provincial 4	14+	2012 et avant
	U14	2013 – 2016
Provincial 3	14+	2012 et avant
	U14	2013 – 2016

5 MODIFICATIONS ET RESPONSABILITÉS DU COMITÉ

5.1 COMPÉTITIONS

Les compétitions du parcours provinciaux seront organisées et gérées à l'échelle provinciale et/ou régionale. Il est recommandé d'utiliser le présent règlement pour ces événements.

5.2 PRÉCISIONS

Des clarifications concernant le programme peuvent être apportées à plusieurs reprises au cours de l'année de compétition. Toute clarification sera communiquée à tous les OPT et affichée sur le site Web de GymCan.

6 RÈGLEMENTS DE COMPÉTITION ET SPÉCIFICATIONS DE L'ÉQUIPEMENT

6.1 RÈGLES EN VIGUEUR

- i. Règlement technique actuel du programme masculin
- ii. Sauf indication contraire, le Code de pointage actuel de la WGYM sera appliqué, ainsi que toutes les lettres d'information MTC de la WGYM.

6.2 COMPÉTITIONS ET ÉCHAUFFEMENTS

- i. Les échauffements avant les compétitions ne peuvent commencer avant 8 h 00 et les compétitions ne peuvent se terminer après 22 h 00.
- ii. Les athlètes bénéficieront d'un échauffement général et d'un échauffement sur les agrès avant le début de la compétition. La durée maximale recommandée pour l'échauffement avant la compétition est d'au moins 1 heure pour les catégories provinciales 3 et 4 et de 1 heure et demie pour les catégories provinciales 5 et nationales ouvertes. Si le nombre d'athlètes participant à la séance est supérieur à 48, la durée de l'échauffement pourra être prolongée à la discrétion du comité organisateur.
- iii. Selon le format de la compétition, chaque gymnaste peut avoir droit à un échauffement d'une touche avant le début de sa rotation :
- iv. 50 secondes sur tous les agrès, sauf le saut.
- v. Les gymnastes ont droit à un maximum de deux sauts de tremplin d'échauffement. Remarque : monter sur le tremplin et sauter compte comme un saut d'échauffement.

6.3 RESPONSABILITÉS DES GYMNASTES PENDANT LA COMPÉTITION

- i. Tous les gymnastes doivent être vêtus conformément aux dispositions du Code de pointage de la WGYM en vigueur : maillot de compétition, short de compétition et pantalon de gymnastique de compétition avec chaussettes.
- ii. Les gymnastes des niveaux provinciaux 1 à 3 peuvent concourir en short sur tous les agrès avec un maillot de compétition.
- iii. Les gymnastes doivent toujours porter un t-shirt pendant les échauffements de compétition (dans la salle d'entraînement et la salle de compétition).
- iv. Les athlètes d'une même équipe doivent porter une tenue de compétition identique.
- v. Violation des exigences relatives à l'uniforme :
 - a. Première infraction: avertissement verbal.
 - b. Deuxième infraction lors de la même session que la première infraction : avertissement verbal indiquant que la sanction de la WGYM sera appliquée.

6.4 ASSISTANCE ET ACCOMPAGNEMENT

Pour toutes les catégories, il est recommandé qu'un entraîneur soit présent aux anneaux et à la barre fixe pour assurer le repérage. Dans la mesure du possible, l'entraîneur doit se placer de manière à ne pas gêner la vue des juges.

6.5 ÉQUIPEMENT

- i. Le tableau ci-dessous décrit les exigences spécifiques en matière d'équipement pour chaque catégorie du programme provincial.
- ii. Sauf indication contraire dans le tableau des exigences relatives aux agrès, l'utilisation de tapis supplémentaires entraînera une déduction de 0,50 point de la note finale pour cet agrès.
- iii. Une déduction similaire sera appliquée pour l'utilisation de tout équipement supplémentaire non autorisé (voir le tableau à l'article 7.1 concernant l'utilisation des tapis et les règles relatives aux agrès pour chaque catégorie).

6.6 MESURES ET SPÉCIFICATIONS DE L'ÉQUIPEMENT

- i. Il incombe au comité organisateur local (COL) de mettre à disposition et d'installer l'équipement conformément aux spécifications du parcours provinciaux.
- ii. Toute modification apportée à ces directives doit être communiquée aux clubs participants dans le plan de travail.
- iii. Il incombe au juge en chef de l'agrès, en collaboration avec le COL, de vérifier l'équipement avant le début de l'échauffement pour chaque session de compétition.
- iv. Tous les tapis de réception utilisés sur le cheval d'arçons, le saut, les anneaux, les barres parallèles et la barre fixe doivent être conformes aux spécifications de la WGYM.

6.7 MESURES DE L'ÉQUIPEMENT

Norme WGYM entre parenthèses.

Appareil/Niveau	Provincial 3	Provincial 4	Provincial 5	National ouvert
Sol	WGYM (12 m x 12 m mesurés à partir de l'extérieur de la ligne de démarcation)			
Cheval d'arçons	Champignon OU Dôme ultra (40-45 cm) OU Cheval sans pommeaux	Cheval sans pommeaux (Le cheval peut être abaissé) OU Utiliser un tremplin, plinth et/ou tapis accordéon pour monter.	Cheval avec pommeaux (Le cheval peut être abaissé) OU Utilisez un caisson plinth et/ou tapis accordéon pour monter.	WGYM (105 cm)
Anneaux	WGYM (290 cm du sol au bas intérieur de l'anneau).			
Saut	110 à 135 cm	120 à 135 cm		WGYM (135 cm)
Barres parallèles	Réglables jusqu'à la hauteur maximale de la WGYM	WGYM (180 cm du haut du tapis, 200 cm du sol au haut du rail)		
Barre fixe	WGYM (260 cm du haut du tapis, 280 cm du sol au haut du rail).			

7 RESPONSABILITÉS DES JUGES

7.1 ÉVALUATION DES ENCHAÎNEMENTS

- i. Les erreurs d'exécution dues à une mauvaise technique, une mauvaise position du corps, etc. sont évaluées conformément au Code de pointage actuel de la WGYM.
- ii. Le président du jury des agrès est chargé de déterminer et d'appliquer les bonus pour les sorties en équilibre à la note finale. Les bonus pour la virtuosité et l'équilibre sont inscrits dans la colonne des bonus.
- iii. Le président du jury des agrès déduit les pénalités pour les infractions aux lignes, au comportement et aux agrès de la note finale. Voir l'article 4 et le Code de pointage de la WGYM en vigueur.

7.2 COMITÉS DE JUGEMENT

- i. Pour les compétitions nationales et régionales (championnats de l'Est ou de l'Ouest), un minimum de deux (2), de préférence quatre (4) juges par jury est requis.
- ii. Un juge de niveau WGYM ou national doit être affecté à chaque jury.
- iii. Le président du jury de compétition doit être titulaire d'un brevet WGYM en cours de validité.
- iv. Pour toutes les catégories, les membres du jury seront responsables à la fois du jury D et du jury E, sauf si quatre juges ou plus sont affectés à l'épreuve.
- v. Sauf affectation séparée ou disposition contraire du comité d'organisation local, les juges du jury pour le sol et le saut auront la responsabilité supplémentaire de juge de ligne.

7.3 RÈGLES DE NOTATION

- i. Avec deux ou trois juges par épreuve, toutes les notes seront prises en compte. La moyenne de toutes les notes sera calculée et la note sera calculée à 3 décimales près. La moyenne sera tronquée à la troisième décimale et non arrondie.
- ii. Lorsqu'il y a quatre juges, les notes les plus élevées et les plus basses sont éliminées, et la moyenne des deux notes intermédiaires est calculée.

8 ÉVALUATION DES EXERCICES ET DE LA CONSTRUCTION DE LA ROUTINE

8.1 NOTE D

Le score D pour les routines facultatives est calculé conformément au Code de pointage actuel de la WGYM.

8.2 NOTE E

Le score E est calculé en soustrayant les points pour les lacunes techniques ou esthétiques. Les définitions de ces déductions sont conformes au Code de pointage actuel de la WGYM :

Petite faute	Faute moyenne	Faute grossière	Chute
0,1	0,3	0,5	1,0

8.3 ROUTINES COURTES

- i. Il incombe au jury D de déterminer le nombre de figures validées.
- ii. Le président du jury d'appareils doit communiquer au juge-arbitre les déductions non techniques avant la note finale.
- iii. Voir le tableau de l'article 7 pour les règles spécifiques aux routines courtes pour chaque catégorie.

8.4 RÉPÉTITION

- i. Pendant l'exécution de tout enchaînement, à l'exception du saut, une gymnaste peut répéter un élément pour la valeur après une chute ou un arrêt, à l'exception de la sortie (règles de la WGYM).
 - a. Remarque : la descente peut être répétée au cheval d'arçons (règles WGYM).
- ii. Pour les niveaux provinciaux 3, 4 et 5 : une deuxième tentative au saut peut être répétée avec une pénalité de 1,0 si la première tentative a reçu une note de zéro.
- iii. Répétition spéciale : pour les niveaux provinciaux 3, 4 et 5, un gymnaste ne peut pas exécuter deux éléments de la même variation d'un élément pour obtenir une note.

Exemple : à la barre fixe, un gymnaste ne peut pas effectuer un Kip vers l'appui renversé $\frac{1}{2}$ et un Kip vers 45° pour obtenir deux éléments différents. Dans ce cas, un seul élément sera crédité. (Voir le tableau de l'article 7.2 pour les exceptions à la répétition spéciale).

8.5 SORTIES

- i. Pour toutes les catégories du programme provincial, un bonus sera appliqué à la note finale pour un atterrissage stable. Un atterrissage stable est défini comme une position d'atterrissage stable sans mouvement des pieds (voir le tableau ci-dessous concernant les bonus pour chaque catégorie).
- ii. Exception:
 - a. Sol : le bonus pour réception stable n'est attribué qu'au dernier élément de la routine et doit être un salto acrobatique avec ou sans rotation. Par conséquent, le bonus ne s'applique pas à une rondade ou à un saut arrière suivi d'un saut droit.
 - b. Cheval d'arçons : le bonus pour atterrissage bloqué ne s'applique pas.
- iii. La déduction cumulative pour l'atterrissage sera plafonnée à 1,0 pour tous les agrès.

9 RÈGLES ET RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES

9.1 RÈGLES DE COMPÉTITION

Catégorie	Règles	Éléments	Bonus supplémentaires (+ 0.5)	Bonus de réception & Virtuosité	Routines courtes	Tapis de réception additionnel
National Ouvert	Junior WGYM	8	N/A Arçons : Toutes les sorties à l'ATR recevront la valeur complète, mais tous les déductions WGYM s'appliquent.	Sortie : C = 0,1 D et plus = 0,2 Saut : 3,6 et moins = 0,1 3,8 et plus = 0,2	8 éléments = 0,0 7 éléments = 0,0 6 éléments = 0,0 5 éléments = 3,0 4 éléments = 4,0 3 éléments = 5,0 2 éléments = 6,0 1 élément = 7,0 0 élément = 10,0	Sol : Un seul tapis, jusqu'à, 10 cm (peut être retiré) Ne convient pas pour les rebonds Anneaux, Saut et BP : Jusqu'à 10cm supplémentaire Barre Fixe : Jusqu'à 10cm supplémentaire Des deux côtés de la barre
Provincial 5	Junior modifié	7	Sol : Double salto arrière ou salto arrière avec vrilles 2/1 ou plus. Arçons : ½ transport en appui transversal ou plus. Anneaux : Montée en force à l'ATR 2 sec, de valeur B ou plus. Parallèles : WGYM élément B du EG III. Fixe : WGYM élément B du EG III.	Sortie : B = 0,1 C et plus = 0,2 Saut : 1,6 et moins = 0,1 1,8 et plus = 0,2 Amplitude : 1 élément = 0,1 3 et plus = 0,2	7 éléments = 0,0 6 éléments = 0,5 5 éléments = 1,0 4 éléments = 1,5 3 et moins = 5,0	Sol : Un seul tapis, jusqu'à, 10 cm (peut être retiré) Ne convient pas pour les rebonds

Provincial 4	Double salto au sol non requis Élément de développement = 0,1	6	Sol : Salto arrière avec vrille 1/1 double ou plus. Arçons : N'importe quel transport 3/3. Anneaux : N'importe quelle montée en force à l'ATR 2 sec. Parallèles : Montée en force à l'ATR 2 secs. Fixe : Grand tour arrière ou avant avec ½ t. en passent par l'ATR.	Pas de bonus aux Arçons.	6 éléments = 0,0 5 éléments = 0,5 4 éléments = 1,0 3 et moins = 5,0	Anneaux : Jusqu'à 20cm supplémentaire Saut : Jusqu'à 10cm supplémentaire Parallèles : Jusqu'à 20cm supplémentaire
Provincial 3		5	Sol : Saut de mains (1 ou 2 jambes) ou flic avant. Arçons : 360° ou plus, russe « G.II » Anneaux : atteindre la position en appui (sans aide). Parallèles : Appui tendu renversé 2 sec. Fixe : Grand tour arrière ou avant.	Sortie : WGYM A = 0,1 B et plus = 0,2 Saut : 1,6 et moins = 0,1 1,8 et plus = 0,2 Amplitude : 1 élément = 0,1 3 et plus = 0,2 Pas de bonus au champignon ou cheval	5 éléments = 0,0 4 éléments = 0,5 3 éléments = 1,5 2 et moins = 5,0	Barre Fixe : Jusqu'à 20cm supplémentaire Des deux côtés de la barre

Note : Le fait de ne pas exécuter la sortie, le gymnaste reçoit une déduction neutre de 0,5. Note : les athlètes qui effectuent une sortie non reconnue ne seront pas soumis à la règle ci-dessus.

9.2 RÈGLES SUPPLÉMENTAIRES ET PARTIES EN DÉVELOPPEMENT

		Provincial 3	Provincial 4 et 5
	Pas de balance sur une jambe, saut, papillon ou plongeon avec tour = – 0,3 (voir article 7.3)		
Sol	Bonus pour enchaînement de saltos, y compris éléments combinés avec vrilles : (A+B ou C) (B+B ou C) = 0,1 / (C+C) ou (D+A ou supérieur) = 0,2 Les éléments suivants doivent être considérés comme des éléments distincts : - Salto avant groupé / carpé (A) et Salto avant groupé ½ vrille / carpé ½ vrille (A) - Salto avant tendu (B) et salto avant tendu avec ½ vrille (B) - Salto avant tendu avec 1/1 vrille (C) et Salto avant tendu avec 1 ½ vrille (C) - Salto arrière tendu avec ½ vrille (B) et salto arrière tendu avec 1/1 vrille (B) - Salto arrière tendu avec 1 ½ vrille (C) et Salto arrière tendu avec 2/1 vrille (C)		
	Exigences	Les éléments de développement ci-dessous « A » ne recevront qu'une valeur de 0,1.	
	Non acrobatique	Roulade arrière à l'ATR	
	Éléments avant	–	
	Éléments vers l'arrière	Rondade	
		Roue	–
	Salto simple avant ou arrière avec 1 ou plusieurs vrilles	–	

Arç	- Transport 3/3. Le total maximal des déductions du jury E est plafonné à 0,5. - Toutes les sorties à l'ATR recevront la valeur complète, le total maximal des déductions du jury E est plafonné à 0,5 (pas de reconnaissance si le gymnaste pousse ou appui avec la jambe sur le cheval). - Russe 180° et 360° sur le cheval « G.II » = B pour le provincial 3 seulement. - Pivot complet (max 4 cercles) = C pour le provincial 3 seulement. - Deux cercles sur un Arçon = C pour le provincial 5. - La liste des éléments ci-dessous sont considérés comme éléments séparés : - ¼ pivot de l'appui transversal (A) et ¼ pivot de l'appui latéral (A) - ½ pivot de l'appui transversal ininterrompu (B) et ¼ pivot de l'appui latéral ininterrompu (B) - Les cercles écartés et les cercles ensemble		
	Exigences	Les éléments de développement ci-dessous « A » ne recevront qu'une valeur de 0,1.	
	Élan d'une jambe et ciseaux	—	
	Cercles et Cercles écartés, avec ou sans pivots, passés dorsaux et faciaux, russes et éléments combinés.	¼ de tour (action Kehre OU Tchèque)	
	Éléments avec transport	Transport avant en appui transversal 1/3	Transport avant en appui transversal 1/3 - provincial 4 seulement.
	Sortie	Sortie faciale allemande de l'appui latéral.	—

Ann	- Tous les éléments de force G.II et Les éléments d'élan à la force G.III « B » ou plus difficiles = 0.2*. *= Les éléments bonifiées du groupe II ou III - la déduction maximale est de 0,5 par le jury E - Bascule à l'appui = Valeur B. - Rouler arrière à l'appui = Valeur B. - Planche à l'écart (B) – Pas de bonus, le total maximal des déductions du jury E est plafonné à 0,5, mais la planche doit être reconnu. - Montée en force corps carpé à l'ATR bras fléchis = Valeur B - Pas de bonus - Élan à l'ATR bras fléchis 2sec = Valeur C.		
	- La déduction WGYM pour « Un élément d'élan à l'ATR 2sec » ne s'applique pas. - La règle WGYM d'un maximum de 3 éléments successifs en force ne s'applique pas. - Répétition spéciale : Les gymnastes peuvent exécuter une suspension à l'horizontale jambes écartées et ensemble et obtenir deux éléments de valeur A. Toutefois, ces éléments ne peuvent pas être exécutés un à la suite de l'autre.		
	Exigences	Les éléments de développement ci-dessous « A » ne recevront qu'une valeur de 0,1.	
	Basculés et éléments d'élan et balancés ou à l'ATR 2 sec.	—	
	Éléments de force et de maintien (2 sec.).	- Suspension dorsale avant ou arrière avec jambes écartées. - De la suspension, montée en force à l'appui (Pull-up)	
		Montée en force à l'appui brachial renversé (Poirier).	—
	Élans menant à un élément de maintien en force (2 sec).	—	
Sortie	Tout salto groupé ou carpé.		
Saut	- Règles WGYM - Pour les catégories provincial 3, 4 et 5, un second saut peut être répété avec une pénalité de 1,0 si le premier saut a reçu une note de zéro.		

BP	- Grand tour + Grand tour ou grand tour de valeur C ou plus = C + C = 0,2 BONUS - Établissement avant en tournant vers arrière (Peach) à 45° = valeur C - Stutz à 45° = (B) - Salto avant carpé avec ½ vrille (B) - Salto arrière tendu avec ½ vrille (B) - Giant swing jusqu'au support = (B) <u>Pour le provincial 3 seulement:</u> - V-sit (2sec) = (B) - Mana (2sec) = (C)	
	- Un abaissement arrière ou un ½ élan est autorisé aux barres parallèles. - Établissement avant en tournant vers arrière à l'ATR (peach) – le total maximal des déductions du jury E est plafonné à 0,5. - La déduction pour redescendre du balancer ATR du même côté ne sera pas appliquée.	
	Exigences	Les éléments de développement ci-dessous « A » ne recevront qu'une valeur de 0,1.
	Éléments commençant en à l'appui brachial	- Établissement arrière à l'appui (talons à l'horizontal).
	Éléments en appui ou passant par l'appui sur les deux barres	– V-sit (2 sec)
	Longs élans par la suspension sur 1 ou 2 barres et établissement en avant en tournant vers l'arrière.	Moy à l'appui brachial.
		Long élan en suspension et établissement arrière à l'appui bras tendus. –
	Sortie	Salto groupé ou carpé sur le côté ou à l'extrémité des barres.
		- Sortie Stutz (les hanches doivent être à l'horizontal pour qu'il n'y ait aucune déduction). -Sortie Wende (Couronnée) de l'ATR ou passant par l'ATR. –

BF	- Élément volant B = bonus de 0,2 / Élément volant C ou + = 0,3 bonus - Il est possible de répéter n'importe quel élément volant C ou plus s'il a été réussi au premier essai = 0.2 BONUS. - Stalder avec ou sans ½ tour = C (peut faire les deux variantes dans le même exercice). - Endo avec ou sans ½ tour = C (peut faire les deux variantes dans le même exercice). - Changement direct (blind) avec ½ tour (fait comme tour complet) = valeur B Pour le Provincial 3 seulement : - Tour pieds-main avant ou arrière-jambes serrées ou écartées = Valeur B - -Balancé ½ tour vers prise palmaire (changement Blind) = Valeur B		
	- Répétition spéciale: Les gymnastes peuvent exécuter un balancer ½ au-dessus de l'horizontal ou changement direct (Blind) pour obtenir deux valeurs différentes. - Un abaissement arrière ou un ½ élan est autorisé à la barre fixe.		
	Exigences	Les éléments de développement ci-dessous « A » ne recevront qu'une valeur de 0,1.	
	Longs élans avec et sans rotations	-Établissement arrière avec talons au-dessus de la barre. -Balancé ½ tour au-dessus de l'horizontal.	
		Balancer avant et renversement arrière a l'appui (Bébé soleil).	—
Éléments de volent	Passer écarté en arrière à partir du balancé à la suspension.		
Éléments près de la barre et Adler.	-Tour d'appui arrière-corps tendu. -Bascule à l'appui. -Tour d'appui avant carpé. -Chute filée (hanches et épaules au-dessus de la barre). -Chute filée jambes serrées ou écartées (avec ou sans ½ tour), hanches et épaules au-dessus de la barre.	Bascule, prise d'élan à 45° sans arrêt à l'appui.	
Sortie	Tout salto groupé ou carpé		

9.3 ÉLÉMENT DE BALANCE

1. Le gymnaste doit exécuter soit un élément de balance sur une jambe, soit un saut, papillon ou plongeon avec tour, de la liste d'éléments ci-dessous
2. Les balances ou les sauts peuvent être hors des 8 éléments.
3. Une déduction neutre de 0,3 sera appliquée par le jury D si cette exigence n'est pas remplie.
4. La liste des sauts autorisés, tous ayant une valeur minimale de A, est la suivante
 - a. I.67 Saut en arrière à l'appui.
 - b. I.68 Saut en arrière avec carpé - tendu ou av. 1/1 t. à l'appui facial.
 - c. I.74 Papillon avec 1/1 tour avant ou arriéré.
 - d. I.75 Papillon avec 2/1 tour.
 - e. I.15 Saut en avant avec 1/1 tour à l'appui.
 - f. I.16 Saut en arrière avec 3/2 tour à l'appui.
 - g. I.17 Saut en avant avec 2/1 tour à l'appui.
 - h. I.43 Saut en avant avec ½ tour à l'équilibre ATR momentané.
 - i. II.8 Dive roll avec 1/1 tour



Remarque : certains des éléments énumérés ci-dessus ne figurent pas actuellement dans le Code de pointage (CP) de la WGYM. Nous pensons qu'une mise à jour du CP les inclura.

10 HISTORIQUE DE DOCUMENT

Version	Date	Change(s)
26.10.0	20 octobre 2026	- - Mise à jour du style du document. - - Remplacement de « FIG » par « WGYM ». - - Précision que l'élan supplémentaire autorisé aux barres parallèles et à la barre fixe est un demi-élan.