PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT ET PRÉNOVICE 2027

NIVEAU 1. NÉE : 2020-2019 (7-8)		
Exigences de composition	**Niveau 1B** **Libre**	**Évaluation et pénalités**
Difficulté corporelle		**Panel DB**
Max 0,3 valeur de chaque DB Min 4, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel Min 1 avec la JND		Aucun pointage
Éléments dynamiques avec rotation		**Panel DA**
Max 2 séries Série 1 : Éléments verticaux et pré-acrobatiques comme indiqués dans le COP Série 2 : Choix		Aucun pointage
Ondes Max 3: Définition comme à la page 58 dans le COP		
Combination de pas de danse (S): Min 2 séries conformément au COP		**Panel artistique: Aucun pointage**

NIVEAU 1. NÉE : 2020-2019 (7-8)		
Exigences de composition	**Niveau 1B** **Corde ou Ballon**	Évaluation et pénalités
Difficulté corporelle		**Panel DB**
Max 0,3 valeur de chaque DB Min 4, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel Min 1 avec la JND		Aucun pointage
Éléments dynamiques avec rotation		**Panel DA**
Max 1 série Minimum une rotation sous la volée de l'engin		Aucun pointage
Difficulté de l'engin : Max 8		

NIVEAU 2. NÉE : 2018-2017 (9-10)				
Exigences de composition	**Niveau 2A Libre**	**Niveau 2B Libre**	**Niveau 2C Libre**	**Évaluation et pénalités**
Difficulté corporelle				**Panel DB**
• Valeur max • Min 4, Max 6 DB • Min 1 de chaque groupe corporel • Min 1 avec JND	0,3	0,4	0,5	Jusqu'à 6 DB avec valeur max par niveau 0,3 de pénalité pour avoir raté le JND DB Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17 (voir notes additionnelles)
Éléments dynamiques avec rotation				**Panel DA**
Max 2 séries Série 1 : Éléments verticaux et pré-acrobatiques comme indiqués dans le COP Série 2 : Choix				Min 2 rotations dans chaque série 0,1 pour changement d'axe ou de niveau Max 0,4 par R
Ondes Max 3: Définition comme à la page 58 dans le COP				0,1 chaque Onde

Exigences de composition	**Niveau 2A Corde**	**Niveau 2B Ballon**	**Niveau 2C Cerceau, Ballon Régional**	**Évaluation et pénalités**
Difficulté corporelle				**Panel DB**
Valeur max Min 3, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel	0,3	0,4	0,5	Jusqu'à 6 DB avec valeur max par niveau Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17 (voir notes additionnelles)
Éléments dynamiques avec rotation				
Max 2 séries Minimum une rotation sous le vol de l'engin pour une valeur de 0,1				Jusqu'à 2R dans l'ordre de performance Hauteur du lancer selon le COP
Difficulté de l'engin				**Panel DA**
Max 8				Jusqu'à 8 éléments DA dans l'ordre de performance
Dimensions des engins				
Cerceau : Diam. intérieur 700-900 mm; Poids 200 g min				Ballon: Diamètre 140-200 mm; poids 270 g

NIVEAU 3. NÉE : 2016-2015 (11-12)				
Exigences de composition	**Niveau 3A Libre**	**Niveau 3B Libre**	**Niveau 3C Libre (Régional)**	**Évaluation et pénalités**
Difficulté corporelle				**Panel DB**
Valeur max Min 4, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel Min 1 avec JND	0,4	0,5	0,6	Jusqu'à 6 DB avec valeur max 0,3 de pénalité pour avoir raté le JND DB Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17 (voir notes additionnelles)
Éléments dynamiques avec rotation				**Panel DA**
Max 2 séries Série 1 : Éléments verticaux et pré-acrobatiques comme indiqués dans le COP Série 2 : Choix				Min 2 rotations dans chaque série 0,1 pour changement d'axe ou de niveau Max 0,4 par R 0,1 chaque Onde
Ondes Max 3: Définition comme à la page 68 dans le COP				

Exigences de composition	**Niveau 3A Cerceau**	**Niveau 3B Ballon Choix: Cerceau/Massues**	**Niveau 3C Massues Choix: Ballon/Ruban**	**Évaluation et pénalités**
Difficulté corporelle				**Panel DB**
Valeur max Min 3, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel	0,4	0,5	0,6	Jusqu'à 6 DB avec valeur max par niveau Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17
Éléments dynamiques avec rotation				
Max 3 R	Min 1 rotation sous le vol de l'engin.	Min 2 rotations sous la volée de l'engin.	Min 2rotations sous le vol de l'engin.	Jusqu'à 3R dans l'ordre de performance Hauteur du lancer selon le COP
Difficulté de l'engin				Panel DA
Max 10				Jusqu'à 10 éléments DA dans l'ordre de performance

Dimensions des engins			
Cerceau : Diam. intérieur 700-900 mm; Poids 200 g min	**Ballon :** Diamètre 140-200 mm; Poids 270 g	**Massues :** Longueur 360-500m, 100 g	**Ruban :**4 m

NIVEAU 4. NÉE 2014-2013 (13-14); 4B, 4C – RÉGIONAL NIVEAU 5. NÉE 2013-2012 (14-15); 5B, 5C – RÉGIONAL NIVEAU 6. NÉE 2011 AND UP (16+); 6B, 6C - RÉGIONAL	**Évaluations et pénalités :**
Difficulté corporelle: Libre – Niveaux 4A, 4B, 5A	**Panel DB :**
Min 3, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel Min 1 avec JND	Jusqu'à 6 DB 0,3 de pénalité pour l'absence de DB avec la JND Aucun max au nombre de rotations à l'exception de #16, #17 (voir notes additionnelles)
Éléments dynamiques avec rotation	**Panel DA**
Max 2 séries Série 1 : Éléments verticaux et pré-acrobatiques comme indiqués dans le COP Série 2 : Choix	Min 2 rotations dans chaque série 0,1 pour changement d'axe ou de niveau Max 0,4 per R
Body waves: Max 3: Définition comme à la page 58 dans le COP	0,1 each BW

APPARATUS : NIVEAUX 4A – 6C	
Difficulté corporelle	**Panel DB**
• Min 3, Max 6 DB • Min 1 de chaque groupe corporel	• Jusqu'à 6 DB avec valeur max par niveau • Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17
Éléments dynamiques avec rotation	
Max 3 R *Niveaux 4A, 5A, 6A – Min 1 rotation sous le vol de l'engin *Tous les autres niveaux, min 2 rotations sous le vol de l'engin	• Jusqu'à 3R dans l'ordre de performance
Difficulté de l'engin	**Panel DA**
• Max 12	• Jusqu'à 12 éléments 12 DA dans l'ordre de performance
Dimensions des engins	
Niveau 4&5 suivent les normes Junior	**Niveau 6 suit les normes Senior**

PRÉ NOVICE. NÉE 2016-2015 (11-12)	Évaluations et pénalités
Difficultés corporelles : Libre	**Panel DB :**
0,6 valeur max de chaque DB Min 4, Max 6 DB Min 1 de chaque groupe corporel Min 1 avec la JND	Jusqu'à 6 DB 0,3 de pénalité pour avoir l'absence d'une DB avec la JND Aucun max au nombre de rotations à l'exception de #16, #17 (voir notes additionnelles)
Éléments dynamiques avec rotation	**Panel DA**
Max 2 séries Série 1 : Éléments verticaux et pré-acrobatiques comme indiqués dans le COP Série 2 : Choix	Min 2 rotations dans chaque série 0,1 pour changement d'axe ou de niveau Max 0,4 par R
Ondes : Max 3: Définition comme à la page 58 dans le COP	**0,1 chaque Onde**

Apparatus : Cerceau, Ballon, Massues	
Difficulté corporelle	**Panel DB**
• 0,6 Valeur max de chaque DB • Min 3, Max 6 DB • Min 1 de chaque groupe corporel	• Jusqu'à 6 DB à une valeur max de 0,6 • Aucun max au nombre de rotations avec pivot à l'exception de #16, #17
Éléments dynamiques avec rotation	**Panel DA**
Max 3 R **Difficulté de l'engin : Max 10**	• Jusqu'à 3R dans l'ordre de performance • Jusqu'à 10 DA dans l'ordre de performance

Dimensions des engins		
Cerceau : Diam. intérieur 700-900 mm; Poids 200 g min	**Ballon :** Diamètre 140-200 mm; poids 270 g	**Massues :** Longueur 360-500m, 100 g

REMARQUES ADDITIONNELLES

Incorporer la valeur maximale des éléments dans les routines libres soutient le développement graduel de chaque niveau, aligné au modèle de développement à long terme. Cette approche favorise la compétence technique, réduit le risque de blessure et d'épuisement, et aide les gymnastes à réaliser une transition harmonieuse du niveau provincial au niveau national, garantissant un ensemble de compétence bien complet pour connaître du succès à long terme dans le sport.

Ajustements de valeurs :

La gymnaste recevra une valeur désignée, établie dans le tableau, peu importe l'augmentation du niveau de difficulté, ce qui comprend les équilibres pied plat relativement à celui sur relevé. Exception : Rotations*

Les rotations verticales de R peuvent être utilisées dans des séries avec des éléments pré-acrobatique. Un 0,1 additionnel sera ajouté pour des changements dans l'axe ou de niveau. Remarque : L'exigence **d'un minimum d'une série d'éléments vertical et pré-acrobatique avec rotation dans la routine libre.**

Ondes (W) : La définition de W se trouve à la page 58 du Code de point. Une gymnaste peut choisir d'exécuter un quatrième W; cependant, elle ne recevra pas de valeur additionnelle.

***Rotations** :

La gymnaste recevra la valeur complète de l'élément de rotation, peu importe le pointage maximal accordé à ce niveau. Par exemple, une gymnaste de niveau 2B qui exécute une double rotation attitude recevra un crédit complet de 0,5.

Exceptions :

DB #16 (Fouetté) dans les rotations du COP – Un maximum de huit appuis de talon est autorisé. Les gymnastes peuvent exécuter des rotations doubles, mais elles ne doivent pas excéder la limite de huit appuis du talon.

DB #17 Illusion arrière dans les rotations du COP – Nombre maximum de rotations (soutien de talon) - 3

DB #14 ("Kabaeva") ou inclinaison à 30° ("Kramarenko") dans les rotations du COP – Ne sera pas évalué

DB #19 (Utyascheva) dans les équilibres du COP – Ne sera pas évalué

Jambe dominante signifie la jambe avant dans les écarts favoris ou les meilleurs écarts.

Cette jambe dominante doit être :

- la jambe avant dans tous les sauts obligatoires (jambe dominante) (sauts enjambés, jeté en tournant)
- la jambe d'appui dans les compétences obligatoires dominantes avec la jambe levée vers l'arrière (équilibre/rotation arabesque jambe libre à l'horizontale, équilibre grand écart arrière le tronc en avant à l'horizontal ou en dessous, etc.
- la jambe levée dans les compétences obligatoires dominantes avec la jambe levée vers l'avant (Passé rotation)
- aucune pénalité pour les difficultés plus avancées (c'est-à-dire pour aller sur relevé)

La jambe non dominante (ND) doit être :

- la jambe avant pour les sauts
- la jambe levée pour tous les équilibres et pivots avec la jambe vers l'avant ou le côté
- la jambe d'appui pour tous les équilibres et pivots avec la jambe levée vers l'arrière
- Saut, difficulté corporelle # 22 sera comptabilisé selon l'exigence de la jambe non dominante