

CLARIFICATION SUR LES ROUTINES LIBRES

GR – DÉVELOPPEMENT NATIONAL

VERSION 1 – JUIN 2026

DIFFICULTÉS CORPORELLES

EXÉCUTER DES DB AU-DELÀ DE L'EXIGENCE DU NIVEAU

Question:

Si une gymnaste exécute une difficulté corporelle d'une valeur supérieure à ce qui est attribué à son niveau, comptera-t-elle?

Réponse:

Oui, l'élément sera comptabilisé, mais seulement à la valeur maximale permise pour le niveau de cette gymnaste. Cependant, si une gymnaste est constamment prête à exécuter des difficultés de niveau supérieur, il est recommandé de la faire passer à une catégorie supérieure (comme au Niveau B ou C, par exemple). Cela contribue à maintenir un équilibre dans l'ensemble des catégories et garantir que l'accent reste sur l'exécution et non pas seulement sur la valeur de difficulté.

SAUTS GRAND ÉCART SUCCESSIFS – EXIGENCES POUR LA JAMBE NON DOMINANTE

Question:

Si une gymnaste exécute deux ou trois sauts avec grand écart successifs avec un changement de pied d'appel, est-ce qu'un des sauts pour être comptabilisé relativement à l'exigence de DB pour la jambe non dominante?

Réponse:

Oui, cela est acceptable, tant que le premier saut est effectué avec la jambe non dominante.

FOUETTÉ PIVOT – MAXIMUM DE ROTATIONS

Question:

La règle actuelle énonce qu'une gymnaste peut exécuter un maximum de huit rotations dans un fouetté pivot. Est-ce que les rotations doubles sont autorisées?

Réponse:

Oui, une gymnaste peut exécuter jusqu'à huit rotations appuyées sur le talon au total. Les doubles rotations sont permises tant que le total de rotations appuyées sur le talon n'excède pas le maximum de huit.

ONDES (W)

Question 1:

Est-ce que les ondes seront évaluées dans l'ordre de performance?

Réponse :

Non. Comme c'est le cas pour les difficultés corporelles (DB), trois éléments W qui correspondent aux caractéristiques ou à la définition d'une onde selon le COP seront comptabilisés, peu importe l'ordre où elles figurent dans la routine.

Question 2:

Si une gymnaste exécute une ou plusieurs élément(s) W (ondes) qui sont aussi des DB (selon le COP), est-ce qu'une de ces exécutions peut être comptabilisée autant comme une W qu'une DB?

Réponse:

Non. Le même élément ne peut être crédité deux fois, d'abord comme une onde (W, +0,1) et à nouveau comme DB (avec sa valeur de DB).

ÉLÉMENTS DYNAMIQUES AVEC ROTATION (R)

Question 1:

Est-ce qu'une gymnaste peut combiner des rotations verticales avec des éléments pré acrobatiques dans une série?

Réponse:

Oui. Dans la routine libre, au moins une série doit combiner des rotations verticales et des éléments pré acrobatiques avec rotation. La deuxième série peut être composée de tout élément rotationnel au choix de la gymnaste, pourvu qu'il satisfasse aux exigences du COP. Si une gymnaste n'exécute pas la série combinée requise, seulement une série sera reconnue et comptabilisée.