



**PRINCIPE DE BASE DU JUGEMENT
RÉGIONAL**

R1-R2

**6 appareils (Saut, Barres, Poutre, Sol,
Trampoline et Tumbling)**

**Résultat total combine les notes des 4 meilleurs
appareils**

Note totale sur 10

**Évaluation basée sur une appréciation globale
du mouvement ou de la routine**

**Remise de prix en tiers (premier, deuxième et
troisième)**

3 évaluations par année

R3

6 appareils (Saut, Barres, Poutre, Sol, Trampoline et Tumbling)

Résultat total combine les notes des 4 meilleurs appareils

Note totale sur 10

Évaluation pointilleuse sur plusieurs aspects du mouvement

Récompenses de la 1^{ère} à la 8^{ième} place

3 sélections par année

Les meilleurs résultats déterminent le classement de chaque athlète au niveau de la région des Laurentides. Ce classement détermine la participation au Challenge des régions.

Challenge des régions (selon qualification)

Compétition au total des engins ou compétition par appareils.

R4-R5

6 appareils (Saut, Barres, Poutre, Sol, Trampoline et Tumbling)

Résultat total combine les notes des 4 meilleurs appareils

Note totale variable selon les bonus dans la routine. Généralement sur 10.

Évaluation pointilleuse sur plusieurs aspects du mouvement

Récompenses de la 1^{ère} à la 8^{ième} place

3 sélections par année

Les meilleurs résultats déterminent le classement de chaque athlète au niveau de la région des Laurentides. Ce classement détermine la participation au Challenge des régions.

Challenge des régions (selon qualification)

Compétition au total des engins ou compétition par appareils.

SAUT

Les gymnastes prennent leur élan sur une longue piste de course, puis sautent sur un tremplin pour réaliser un mouvement explosif par-dessus la table de saut. C'est un appareil qui met en valeur la puissance, la vitesse et la précision.



BARRES

Composées de deux barres à des hauteurs différentes, elles permettent d'exécuter des balancés, vols, changements de barre et transitions. Cet appareil met de l'avant la force du haut du corps, la coordination et la fluidité



POUTRE

Une longue poutre étroite de seulement 10 cm de largeur où les gymnastes réalisent sauts, pirouettes, acrobaties et déplacements. C'est l'appareil de l'équilibre, de la maîtrise et de la concentration.



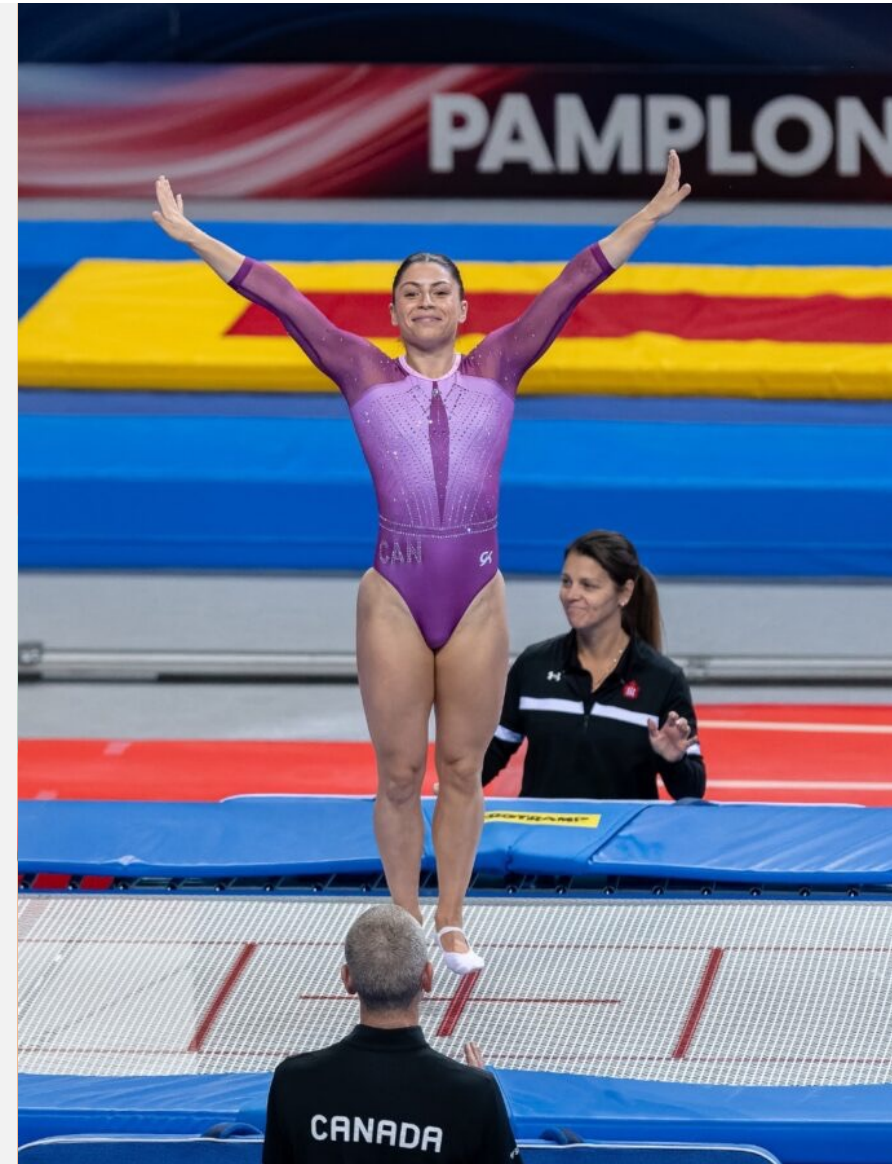


SOL

Une routine chorégraphiée sur un praticable souple, incluant acrobaties, sauts, pirouettes et danse. C'est l'appareil où les gymnastes peuvent exprimer leur personnalité avec grâce, puissance et créativité.

TRAMPOLINE

Les athlètes exécutent une série de sauts acrobatiques sur un grand trampoline rectangulaire. Ils réalisent des rotations, vrilles et figures aériennes tout en maintenant une hauteur et un contrôle constants. C'est une discipline qui met en valeur la légèreté, la précision et la maîtrise du corps en plein vol.



TUMBLING

Le tumbling se pratique sur une longue piste rebondissante où les athlètes enchaînent des acrobaties puissantes en ligne droite, comme des flips, vrilles et saltos. Cette discipline met en avant la vitesse, la force et la capacité d'enchaîner des mouvements complexes avec fluidité.





Fonctionnement du jugement en gymnastique régionale (R1 à R5)

Afin de vous aider à mieux comprendre le déroulement des compétitions régionales, voici un résumé clair du fonctionnement du jugement en gymnastique artistique féminine pour les niveaux **Régional 1 à Régional 5 (R1 à R5)** du programme de Gymnastique Québec.

UN PROGRAMME AXÉS SUR L'APPRENTISSAGE ET LA PROGRESSION

Les niveaux régionaux sont conçus pour offrir un parcours cohérent aux gymnastes, du tout début de la compétition (R1) jusqu'à un niveau régional avancé (R5).

Chaque niveau mise sur :

le développement technique,

l'exécution de qualité,

la sécurité,

la confiance,

et une progression adaptée à chaque athlète.

RÉGIONAL 1 (R1) – INITIATION À LA COMPÉTITION

OBJECTIF : VIVRE UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE POSITIVE.

Routines simples,
souvent imposées.

Accent sur
l'exécution, la
propreté et la
sécurité.

Difficulté légère

Notes
encourageantes pour
favoriser le plaisir et
la motivation.

RÉGIONAL 2 (R2) – BASES TECHNIQUES

OBJECTIF : CONSOLIDER LES MOUVEMENTS DE BASE.

Routines encore guidées mais un peu plus personnalisées.

Exécution très importante.

Développement de la fluidité et de la confiance.

Introduction de premières acrobaties simples, toujours en sécurité.

RÉGIONAL 3 (R3) – PROGRESSION ET CONSTANCE

OBJECTIF : STABILISER LES ROUTINES ET AUGMENTER LÉGÈREMENT LA DIFFICULTÉ.

Routines plus complètes et mieux structurées.

Apparition d'acrobaties plus travaillées (ex.: roue sans appui, sauts plus complexes).

Exécution, amplitude et présentation deviennent plus exigeantes.

Les juges recherchent des mouvements propres et constants.

RÉGIONAL 4 (R4) – NIVEAU AVANCÉ RÉGIONAL

OBJECTIF : MAÎTRISER DES ROUTINES COMPRENANT DAVANTAGE DE DIFFICULTÉS.

Plus grande liberté
créative dans les
routines.

Éléments acrobatiques
plus variés sur tous les
appareils.

Les exigences techniques
augmentent :

- meilleure amplitude,
- meilleure précision,
- transitions plus complexes.

Le jugement devient plus
précis et les attentes
d'exécution plus élevées.

RÉGIONAL 5 (R5) – PRÉ-COMPÉTITIF PROVINCIAL

OBJECTIF : ATTEINDRE UN NIVEAU TECHNIQUE PROCHE DU CIRCUIT PROVINCIAL.

Routines complètes et personnalisées.

Difficultés plus importantes (ex.: acrobaties arrière/avant plus avancées, meilleures liaisons).

Exécution, contrôle, amplitude et présentation sont essentiels.

Les juges évaluent la performance selon des critères plus détaillés et exigeants.



Comment les juges évaluent tous les niveaux (R1 à R5)

Contenu des routines :

Chaque niveau a une liste d'éléments à présenter pour obtenir la note de départ maximale.

Plus on monte de niveau, plus ces éléments demandent de maîtrise.

L'exécution (toujours le critère principal), les juges observent :

- la posture
- les lignes du corps
- les pieds pointés
- les jambes tendues
- l'équilibre
- la fluidité
- la sécurité

Des déductions sont faites si les mouvements manquent de précision, mais l'objectif reste pédagogique et positif.

La présentation

- confiance,
- attitude,
- expression,
- transitions,
- contrôle émotionnel en cas d'imprévu.

Les chutes

Une chute entraîne une déduction, mais la routine continue.

Les juges apprécient particulièrement une gymnaste qui se relève et poursuit avec calme.

La note finale combine :

- les éléments obligatoires,
- l'exécution,
- la présentation.

Dans les niveaux régionaux, le système est conçu pour **encourager, motiver et récompenser la progression.**

En bref

Les niveaux R1 à R5 offrent un parcours structuré qui permet aux jeunes gymnastes de :

- ✓ développer des bases solides,
- ✓ progresser à leur rythme,
- ✓ gagner en confiance,
- ✓ et vivre des compétitions positives et enrichissantes.

Chaque compétition est une occasion d'apprendre, de s'améliorer et de s'épanouir dans ce magnifique sport.