

Grand GF Fest

House Event

Private course assessed

Saturday, December 12, 2020

Location: Club Gymini, 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion
The final schedule will be available one week before the event.

Registration

Registration is open to all 2020-2021 Competitive G-Force athletes.

Registration for a component : \$ 15

Registration for a 2nd component : \$ 10

Registration for a 3rd component : \$ 10

Registration for a 4th component : \$ 10

To register, you must go to amilia:

<https://www.amilia.com/store/fr/gymini/shop/programs/52859>

Refund policy

Injuries : If a participant is injured before their private lesson, it will a full refund with the presentation of a medical note.

COVID : If a participant has symptoms related to Covid-19, he will not be able to participate in his private lesson and he will be reimbursed at 100%.

Spectators

The family of the competing athlete will be able to attend and follow their favorite athlete in the FAMS Zones! * Important, the FAMS zones are for family bubbles (same civic address). In addition, the event will be broadcast live on social media !

Awards

During the Great Fest, there is an opportunity to win 64 medals is the first three positions of each level, by component and 5 honorable mentions. We will also crown a Grand Champion all categories, levels or strands combined.

How the discount works will be revealed to you shortly.

Teams and levels

Galaxy: Level 1

Troopers: Level 2

Skywalkers : Level 3

Rogue : Level 4

Goldies : Level 4.2

Empire : Level 2.0

The levels will be determined based on the level of the participant's team. At G-Force, we have competition teams from levels 1 to 4 and specialties from level 2 to level 6.

A participant who wishes to perform at a higher level at the level of his team can do so, but he must make a request by sending an email to Vanessa Ringuette vanessa.ringuette@clubgymini.org . In addition, registration must be done before making the request.

CATEGORIES

The participant's category will be established according to their age at the event on December 12. Example an athlete who will be 13 years old on December 18 will compete in the U-12 component.

U-12

Athletes 12 and under at the event.

U-17

Athlete aged 13 to 17 during the event

Open

All athletes 18 years of age and over.

* It is possible to perform in a family bubble. Participants will be assigned a level and an average age will be calculated for the category.

For example, if I have a 15 year old Troopers athlete who will perform with her 10 year old sister who is in Skywalkers, they will have to perform at level 3, U-17.

COMPONENTS

It is possible to take part in different jumping, dancing, tumbling and cheer chant. The athlete can register for more than one component. For each one, you will find a description, the elements judged and additional information.

COMPONENT 1: JUMP

The jump component is a component where the participant will be invited to present a series of jumps. The athlete will be able to do between 3 and 8 jumps. He may also take a break between two sequences of jumps of 1x8 time (example: 2 jumps, a 1x8 time of motion and 3 other jumps). It is strongly recommended to vary the jumps. You are not allowed to bring your own music. It will be this music:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1wMGfJnrL0>

Elements judged

- The height
- The leg holding
- Pointed feet
- The amplitude of the legs (flexibility)
- The position of the arms
- The dynamism
- Synchronization (for family bubbles)
- Creativity

Possible jumps

Beginner jump :

Star jump
Group jump
Straight jump

Elite jump :

Jump Toe Touch
Pike
Right hurdler
Left hurdler

How to prepare

You have to find the balance between difficulty and performance. It is useless to do 8 jumps if the technique is not beautiful.

COMPONENT 2 : CHEER CHANT

The Cheer chant component is a lesser-known component in Quebec, but it returns to the essence of Cheerleading and its mission is to create remarkable fan zones. For this component, the participant will be invited to create a song with prop and motion for 30 seconds. Although this aspect may seem awkward, we invite our athletes to step out of their comfort zone. The song should last 3x 8 beats. It must include a slogan, one or more props and rigid arm movements. Ideally, you should have 3 x 8 different times. It is not recommended that they be the same 8 times.

Elements judged

- Creativity
- The rhythm
- Fluidity
- The rigidity of the arms
- Accessories

Social media inspiration

You can take inspiration from YouTube videos and Tik Tok, but an exact repeat of a sequence is not accepted.

Accessories

You can use pom poms, flag, sign, cone, etc. as an accessory.

Music

Since we evaluate your singing, you cannot be accompanied by music.

How to prepare

Vary the movements, be dynamic and above all not be afraid to speak loudly.

Example

To see an example of singing cheer click here (1:05 to 1:50):

As a team: <https://www.youtube.com/watch?v=tNPw4qQmDZc>

Individually: <https://www.youtube.com/watch?v=4avPf8b82eQ>

Component 3 : DANCE

The dance component is a component where the participant must perform a choreography that he has invented himself. The dance should last 4 x 8 beats. The elements to plan are footwork and arm movements. Dance-only athletes may use a song or mix of their choice. It is advisable not to do the same 8 beats. In order to be better prepared, it is important to vary the movements, be creative and demonstrate fun.

The music must be sent no later than December 7 by depositing the link or song in this form:<https://forms.gle/ui2SR3EqnWRV5mbP8>

** Any music containing profanity, and / or indecent lyrics and / or with a racial or sexual connotation is prohibited.

Elements judged

- Creativity
- The attitude
- Footwork
- The different heights and displacements
- Precision
- Dynamism / energy
- Synchronization (for family bubbles)
- The complexity of the choreography

Social media inspiration

You can take inspiration from YouTube videos and Tik Tok, but an exact repeat of a sequence is not accepted.

Component 4 : TUMBLING

The tumbling component refers to acrobatic elements. The participant will be asked to present a stop pass and a running pass. The participant will not be allowed to present a skill that he does not master. To do this, only athletes who have taken private lessons or private lessons during free training to take part in this component. You have to find the balance between difficulty and performance. There's no point in making a skillful pass if the execution and technique aren't there.

Elements judged

- The difficulty
- Execution (legs straight, feet pointed)
- Skill technique
- Fluidity and speed
- The originality of the passage

Music

Background music will play to accompany you, but no special requests will be possible.

How to prepare

Practice the tumbling passes you have learned in your courses. To present a new tumbling pass, you must have coaching permission.

Number of skills

There are no numbers as long as it is done in an extremely safe manner.

Skills according to levels

Here is a table with the skills allowed by levels. Coaches can help you if you don't know what skills to do.



HABILETÉS DE TUMBLING APPROPRIÉES AU NIVEAU

Les passes qui incluent les habiletés suivantes :

(Pour tous les niveaux, les habiletés énumérées incluent les variations et les combinaisons d'habiletés lorsque permises dans le niveau.)

HABILETÉS DE TUMBLING À L'ARRÊT		HABILETÉS DE TUMBLING AVEC ÉLAN	
NIVEAU 1 - TUMBLING			
ROULADE; ÉQUILIBRE; ROUE; RENVERSEMENT		ROULADE; ROUE; RONDADE; RENVERSEMENT	
NIVEAU 2 - TUMBLING			
FLIC ARRIÈRE		FLIC(S), SAUT-DE-MAIN	
NIVEAU 3 - TUMBLING			
SÉRIES DE FLICS ARRIÈRES; COMBO SAUT - FLIC(S) ARRIÈRE(S)		ROUE SANS MAIN; SALTO AVANT GROUPÉ; SALTO ARRIÈRE GROUPÉ (précédé de rondade ou rondade flic(s) arrière(s))	
NIVEAU 4 - TUMBLING			
ONODI; SALTO À L'ARRÊT; SALTO PRÉCÉDÉ D'UN FLIC ARRIÈRE		ONODI; SALTO DE CÔTÉ; SAUT-DE-MAIN SANS MAIN; TUMBLING SUIVI DE SALTO AVANT GROUPÉ; TUMBLING APRÈS UN SALTO; TEMPO ; SALTO ARRIÈRE TENDU	
NIVEAU 5 - TUMBLING			
SAUT – SALTO; COMBO SALTO - SALTO		JUSQU'À VRILLE COMPLÈTE	
NIVEAU 6 - TUMBLING			
SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; PASSE JUSQU'À DOUBLE VRILLE		VRILLE; DOUBLE VRILLE	
NIVEAU 7 - TUMBLING			
SAUT – SALTO AVEC ROTATION; VRILLE; DOUBLE VRILLE		VRILLE; DOUBLE VRILLE; VRILLE-DOUBLE VRILLE	
SAUTS – TOUS LES NIVEAUX			
SAUTS DE BASE		SAUTS AVANCÉS	
SPREAD EAGLE; ÉTOILE; GROUPÉ		PIKE; TOE TOUCH; HURDLER; HERKIE; DOUBLE NINE	
NOTE: Les sauts de base seront considérés comme avancés pour les divisions Tiny et Mini Novice (Récréatif).			

Judges evaluation sheets

Judges will use Cheer Canada judging Sheets. **The judges' decision is final.**

Component 1 : Jumps

SAUTS - DIFFICULTÉ / EXÉCUTION		Degré de difficulté (variété, combinaisons, type de saut, flexibilité et force requise pour le type de saut); % de participation de l'équipe; synchronisation; hauteur des sauts	
Aucune habileté de saut exécutée	0		
Sauts exécutés avec une technique, une perfection, une flexibilité et un synchronisme faibles à sous la moyenne	0 - 2		
Sauts exécutés avec une technique, une perfection, une flexibilité et un synchronisme moyens à au-dessus de la moyenne	2 - 4		
Sauts exécutés avec une technique, une perfection, une flexibilité et un synchronisme excellents	4 - 5		
			S /5

Component 2 : Cheer chant

EFFICACITÉ DU CHEER		(Langue maternelle encouragée, ton, rythme, fluidité, etc.)	
Faible	0 - 1.0		
Moyen	1.0 - 1.4		
Élevé	1.4 - 2.0		
			EC /2
UTILISATION DES ACCESSOIRES		(Affiches, mégaphones, drapeaux, etc. - Utilisation des mouvements, emphase sur les mots...)	
Faible	0 - 1.0		
Moyen	1.0 - 1.4		
Élevé	1.4 - 2.0		
			UA /2

Component 3 : Dance

DANSE		
Aucune danse exécutée	0	
La danse contient très peu de changements de niveau et de formation, des habiletés de danse créant peu d'effets visuels et transitions fluides, peu de jeux de pieds, jeux de partenaires et mouvements au sol. La danse est exécutée avec un faible degré d'énergie et de divertissement. Les habiletés/éléments de la danse sont exécutés avec une technique, un synchronisme et une uniformité sous la moyenne et un rythme lent .	0 - 2	
La danse contient quelques changements de niveau et de formation, des habiletés de danse créant quelques effets visuels et transitions fluides, quelques jeux de pieds, jeux de partenaires et mouvements au sol. La danse est exécutée avec un degré moyen/au-dessus de la moyenne d'énergie et de divertissement. Les habiletés/éléments de la danse sont exécutés avec une technique, un synchronisme, une uniformité et un rythme moyens /au-dessus de la moyenne .	2 - 4	
La danse contient plusieurs changements de niveau et de formation, des habiletés de danse créant de nombreux effets visuels et transitions fluides, une variété de jeux de pieds, jeux de partenaires et mouvements au sol. La danse est exécutée avec un degré élevé d'énergie et de divertissement. Les habiletés/éléments de la danse sont exécutés avec une technique, un synchronisme et une uniformité excellents et un rythme soutenu .	4 - 5	
		D /5

Component 4 : Tumbling

TUMBLING À L'ARRÊT - DIFFICULTÉ		Degré de difficulté; pourcentage de participation; variété et combinaison d'habiletés; synchronisation des habiletés
Aucune habileté exécutée	0	
Habiletés/passes peu difficiles	0 - 2	
Habiletés/passes moyennement difficiles à au-dessus de la moyenne	2 - 4	
Habiletés/passes très difficiles	4 - 5	
		TAD /5
TUMBLING AVEC ÉLAN - DIFFICULTÉ		Degré de difficulté; pourcentage de participation; variété et combinaison d'habiletés; synchronisation des habiletés
Aucune habileté exécutée	0	
Passes peu difficiles. Peu d'athlètes par passe; peu de passes synchronisées; synchronisme sous la moyenne; difficulté sous la moyenne	0 - 2	
Passes moyennement difficiles. Peu d'athlètes par passe; peu de passes synchronisées; synchronisme moyen à au-dessus de la moyenne; difficulté moyenne à au-dessus de la moyenne	2 - 4	
Passes très difficiles. Plusieurs athlètes par passes; plusieurs passes synchronisées; excellent synchronisme; degré de difficulté élevé	4 - 5	
		*En niveau 1-4, les passes de tumbling individuelles (passes de tumbling exécutées par une seule personne) ne seront pas considérées dans le pointage difficulté. TÉD /5
TUMBLING - EXÉCUTION		Capacité démontrée de la technique et du synchronisme (exécution, position du corps, contrôle, vitesse, hauteur, atterrissage, timing/synchro., uniformité de la technique)
Aucune habileté exécutée	0	
Technique et synchronisme sous la moyenne	0 - 2	
Technique et synchronisme moyens à au-dessus de la moyenne	2 - 4	
Technique et synchronisme excellents	4 - 5	
		TE /5