

Cahier des règlements des sports

Sports' Rules Booklet

MedGames 2025



The English version¹ is down below (page 69)

Dernière mise à jour : | Last update:

21/12/2024

¹ En cas de divergence entre la version en français et la version en anglais, la version en français a priorité.
| In case of discrepancy between the French and English versions, the French version prevails.

Ceci ne correspond pas à la liste des sports officiels, elle sera envoyée dans un document séparé sous peu.
This does not correspond to the list of official sports; it will be sent in a separate document shortly.



Table des matières | Table of contents

Français	4
Glossaire	4
Règlements généraux	6
Athlétisme	8
Badminton	10
Ballon-chasseur	11
Basketball	13
Bras de fer	15
Chant	17
Cheerleading	19
Crossfit	20
Danse	21
Échecs	23
E-Sports	25
Flag Football	27
Génie en herbe	30
Handball	32
Hockey sur glace	34
Improvisation	36
Kinball	37
Pétanque	40
Pickleball	41
Policiers voleurs/Ballon diamant	44
Poker	47
Pull-ups	48
Touch Rugby	49
Sledge jump	52
Soccer 5v5	53
Souc à la corde	55
Spikeball	56
Spinning	57
Squash	58
Tennis	60
Ultimate	63
Volleyball	64
Wallyball	66



English	69
Glossary	69
General Rules	71
Athletics	73
Badminton	75
Dodgeball	76
Basketball	78
Arm wrestling	79
Singing	80
Cheerleading	81
Crossfit	82
Dance	83
Chess	85
E-Sports	87
Flag Football	89
Trivia	92
Handball	94
Ice Hockey	95
Improv	97
Kinball	98
Pétanque	100
Pickleball	101
Cops and Robbers	104
Poker	107
Pull-ups	107
Touch Rugby	109
Sledge jump	112
Soccer 5v5	113
Tug of War	115
Spikeball	116
Spinning	117
Squash	118
Tennis	120
Ultimate	123
Volleyball	124
Wallyball	126



Français

Glossaire

Voici le glossaire des termes sportifs du tournoi. Cette section est incluse pour alléger les sections portant sur les règles spécifiques à chaque sport. Pour toutes questions sur ces termes, n'hésitez pas à contacter les VP Sports, tel que mentionné plus bas.

Termes généraux

- **Changement à la volée (« On the fly »)** : Remplacements d'athlètes qui se font pendant le jeu, sans arrêt ni autorisation de l'arbitre.
- **Changement arrêté** : Remplacements d'athlètes qui se font lors d'un arrêt de jeu, lorsque l'arbitre l'autorise.

Formules de tournoi

- **Élimination simple** : Format dans lequel une équipe est éliminée dès qu'elle perd un match.
- **Tournoi à la ronde** : Format dans lequel une équipe affronte chacune des autres équipes de son pool et où l'équipe gagnante est déterminée par le nombre de victoires ou par le total des points accumulés lors des parties jouées.
- **Tournoi à la ronde avec finales** : Format qui consiste d'abord en un tournoi à la ronde et qui est suivi de finales sous la forme d'un tournoi à élimination simple dans un deuxième temps.
- **Championnat** : Format où toutes les équipes participent à plusieurs épreuves pour accumuler des points et où l'équipe gagnante est déterminée par le total des points à la fin de toutes les épreuves.

Pointage

- **Règles du deux points d'écart** : Pour remporter une manche/set, l'équipe gagnante doit remporter avec un minimum de deux points d'écart. Par exemple, si la manche se termine lorsqu'une équipe a 11 points, si l'équipe qui a du retard a cumulé 10 points, le set se continue jusqu'à ce que l'équipe gagnante ait deux points d'avance (14-12, 13-11, 12-10, etc.).
- **Règle du plafond** : Pour s'assurer de respecter l'horaire qui est déjà serré, la règle du plafond sera appliquée en combinaison avec la règle du deux points d'écart et elle aura préséance sur cette dernière. Ainsi, si le règlement du deux points d'écart prolonge une manche, une équipe peut automatiquement gagner en étant la



première à atteindre un plafond prédéterminé. Par exemple, si le plafond est de 14 points pour une manche de 11 points ; l'équipe gagnante est couronnée lorsque le pointage est de 14-13, même s'il n'y a qu'un point d'écart.

- **Différence points pour - points contre** : Méthode de calcul pour départager deux équipes à égalité. L'équipe avec la plus grande différence sera la gagnante.



Règlements généraux

1. Les compétitions des MedGames doivent se dérouler dans le respect et la sécurité. **TOLÉRANCE ZÉRO** pour le manque de respect envers les bénévoles, les arbitres, les autres personnes participantes et les membres du comité des MedGames 2025, autant pour les personnes qui participent que les personnes qui assistent aux épreuves. Une équipe ou individu contrevenant à cette règle sera automatiquement retiré du tournoi et fera perdre des points à sa délégation.
2. Des changements aux règles le jour de la compétition seront permis afin d'améliorer le déroulement des activités. Ceux-ci seront fait à la discrétion des arbitres/juges et du comité des MedGames 2025.
3. Les formules des tournois sont sujettes à changement selon le taux d'inscription pour chacun des sports.
4. En cas de désaccord entre un lien vers un site externe détaillant des règles et des précisions directement écrites à l'intérieur du cahier, le présent document aura toujours priorité.
5. Une participante ne pourra pas participer à un sport masculin et vice versa vu la présence de sports d'équipe mixte. Ainsi, les équipes féminines seront uniquement composées de personnes s'identifiant comme étant une femme et les équipes masculines seront composées uniquement de personnes s'identifiant comme étant un homme. Pour toute personne s'identifiant à un autre genre, le choix de la discipline est à votre disposition. Vous pouvez contacter la VP ÉDI (Pénélope Chouinard) pour plus d'informations ou pour discuter d'alternatives.
6. Une personne participante ne pourra pas s'inscrire à deux sports dans la même plage horaire. Elle pourrait cependant être membre de deux équipes où les sports sont à deux heures différentes (par exemple, ultimate le matin et bras de fer l'après-midi). S'il est constaté qu'une personne est inscrite à deux sports se déroulant en même temps, un des deux sports sera choisi par le comité.
7. Le système de pointage sera disponible en direct. Il sera donc possible de connaître le classement de chaque université et les personnes gagnantes de tous les sports dans chacune des catégories. Les critères d'attribution des points pour le décompte total seront également disponibles, par souci de transparence. Les points pour chaque sport sont attribués selon le nombre de délégations participant au sport, le nombre de personnes participantes inscrites et sa cote d'importance.
8. Une équipe ne respectant pas le nombre minimal de personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain pourra tout de même participer à l'épreuve, mais les personnes s'identifiant comme une femme manquantes ne pourront pas être remplacées par des garçons (par exemple : une équipe de 10 athlètes avec un minimum de 3 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps pourra jouer avec seulement 2 personnes s'identifiant comme une femme, mais avec un total de 9 athlètes).
9. Les retards de plus de 10 minutes ne seront pas tolérés et ils entraîneront une défaite par forfait de la délégation concernée. De plus, des points seront attribués à l'équipe qui s'est présentée pour le match. Les retards de moins de 10 minutes réduiront le temps de jeu.



10. Il est fortement suggéré que les compétiteurs portent un chandail aux couleurs de leur délégation (la couleur qui leur a été assignée). Des dossards seront toutefois disponibles dans les cas où ce n'est pas possible.
11. Égalité entre deux équipes dans un match : Si un match exige qu'une équipe gagne un certain nombre de manches/sets et que les deux équipes sont à égalité à une manche/ set de la victoire, l'équipe ayant la plus grande différence entre les points marqués et les points reçus lors des manches précédentes sera la gagnante. Certaines exceptions à cette règle peuvent exister, notamment lors des finales.
12. Égalité entre deux ou plus équipes dans un tournoi à la ronde :
 - 1- Plus grand nombre de victoires;
 - 2- Différence points pour - points contre;
 - 3- Plus grand nombre de points pour;
 - 4- Gagnante lors du match les opposant;
 - 5- Roche-Papier-Ciseau.
13. La délégation qui sera couronnée vainqueur à la fin des 3 jours de compétition est celle qui aura accumulé le plus grand total de points au classement général.

Pour toute question concernant les sports, veuillez-vous adresser sur Messenger aux deux VP Sports des MedGames 2025 :

Aurélié Grandchamp

Ludovick Drolet



Athlétisme

1 personne participante de chaque sexe par délégation pour chaque épreuve (sauf 4x100m).

La même personne participante peut s'inscrire à un nombre illimité d'épreuves.

La piste mesure 200m.

Chaque personne participante aura droit à 2 faux-départs avant d'être disqualifiée de l'épreuve.

Il y aura un maximum de 4 personnes par vague

Épreuves

- 60m masculin/ féminin
- 200m masculin/ féminin
- 400m masculin/ féminin
- 800m masculin/ féminin
- 3000m masculin/ féminin
- Relais 4x100m mixte

Règlements

Pourrait être révisé selon le nombre de personnes participantes

- 60m
 - Rondes de qualifications chronométrées
 - 8 personnes qualifiées pour les demi-finales
 - 4 personnes qualifiées pour la finale
 - Départ en corridors avec blocs
- 200m
 - Rondes de qualifications chronométrées
 - 6 personnes qualifiées pour la finale (séparée en 2 vagues chronométrées)



- Départ en corridors
- 400m
 - Finales chronométrées
 - Départ en corridors
- 800m
 - Finales chronométrées
 - Départ en groupe
- 3000m
 - Tournoi à la ronde chronométré
 - Départ en groupe
- Relais 4x100m
 - Finales chronométrées
 - Départ en corde (max 3 équipes par vague) sans blocs
 - Chaque équipe doit être composée de 4 personnes différentes, dont un minimum de 2 personnes s'identifiant comme une femme.



Badminton

Chaque délégation pourra envoyer une équipe de 2 composée d'une personne s'identifiant comme un homme et d'une personne s'identifiant comme une femme.

Un certain nombre de raquettes seront disponibles, mais pas pour toutes les personnes participantes.

Catégories

Double mixte

Formule du tournoi

Tournoi à la ronde avec quarts de finale, demi-finales et finales.

Pointage

- Pour remporter la victoire, 2 sets seront nécessaires. Une équipe gagne un set en marquant 11 points. Si le score final est de 1-1, l'équipe gagnante sera déterminée par la méthode des points pour-points contre, sauf lors des finales où un troisième set de 5 points sera joué.
- Pour remporter le set, un écart de deux points est nécessaire. Le plafond est à 13 points.

Règlements

- Les règlements officiels de la fédération mondiale de badminton seront utilisés: <https://extranet.bwf.sport/docs/document-system/81/1466/1470/Section%204.1%20-%20Laws%20of%20Badminton%20-%2027%20Apr%202024%20V3.0.pdf>
- Les volants utilisés seront en nylon

Arbitrage

- Les matchs seront auto-arbitrés par les personnes participantes.
- En cas de doute persistant, on reprend le point.



Ballon-chasseur

Une équipe par délégation formée d'un maximum 10 personnes participantes.

Nombre d'athlètes sur le terrain en tout temps

6 athlètes dont un minimum de 3 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Élimination simple

Règlements généraux

- Le match sera remporté par la première équipe à gagner deux manches (2 de 3).
 - La manche est terminée si toutes les personnes participantes d'une équipe sont éliminées ou après une durée maximale de 5 minutes.
 - La manche est gagnée par l'équipe qui a éliminé toutes les personnes participantes de l'autre équipe ou par celle qui possède le plus d'athlètes en vie à la fin des 5 minutes.
 - En cas d'égalité, une période de 1 minute sera ajoutée à la manche, pendant laquelle la première élimination/ressuscitation déterminera l'équipe gagnante.
- Début de partie :
 - Chaque athlète touche au mur du fond de son côté du terrain avec les 2 mains.
 - 6 ballons en mousse sont placés sur la ligne centrale du terrain. Ces ballons seront en jeu en tout temps.
 - Au signal sonore, les 5 minutes débutent et les athlètes peuvent quitter le mur du fond.
 - Après les avoir ramassés au centre, les personnes participantes doivent toucher le mur du fond avec leur ballon avant de pouvoir les lancer pour la première fois.
- Pendant la partie : élimination



- Une personne participante est éliminée lorsqu'un ballon lancé par une personne de l'équipe adverse le touche avant d'avoir touché le sol, puis touche le sol.
- Si un ballon touche plusieurs athlètes avant de toucher le sol, chaque personne touchée sera éliminée.
- Les personnes éliminées se placent en ordre d'élimination sur le côté du terrain.
- Les lancers à la tête mènent à une élimination, mais ils sont à éviter, question de sécurité.
- Pendant la partie : ressuscitation
 - Quand quelqu'un attrape un ballon lancé par l'équipe adverse avant qu'il ne touche le sol, une personne de son équipe est ressuscitée et peut revenir au jeu.
 - Les personnes doivent revenir au jeu selon l'ordre dans lequel elles ont été éliminées.
 - Si une personne attrape un ballon qui avait auparavant touché quelqu'un d'autre, avant que le ballon ne touche le sol, la personne touchée n'est pas éliminée, et une autre personne est ressuscitée.
- Précisions
 - Les athlètes devront être dans les limites du terrain avant de pouvoir lancer le ballon, mais pourront aller les récupérer à l'extérieur du terrain.
 - Une personne qui dépasse le milieu du terrain est automatiquement éliminée.
 - Une personne participante peut utiliser un ballon dans ses mains à titre de bouclier pour bloquer un ballon lancé vers elle. Si le ballon lancé vers elle touche toute partie de son corps, avant de toucher le sol, la personne sera éliminée.

Arbitrage

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



Basketball

Chaque délégation pourra avoir une équipe féminine et une équipe masculine.

Nombre de personnes sur le terrain

5 athlètes sur le terrain avec une équipe composée d'un minimum de 6 et d'un maximum de 12 athlètes.

Formule du tournoi

Tournoi à la ronde avec demi-finales et finale.

Temps

Les matchs seront d'une durée de 2 demis de 10 minutes avec deux minutes de pause à la mi-temps. Il n'y aura pas d'arrêt du temps aux sorties de balle.

Règlements

- Les règlements généraux de la Fédération Internationale de Basketball (FIBA) seront utilisés :

<https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>

- Veuillez toutefois prendre note de certaines exceptions :
 - Aucun lancer franc ne sera accordé. Les points seront directement donnés à l'équipe à la place (Ainsi, lors d'un jeu où une équipe aurait normalement reçu 2 lancers francs, l'équipe recevra 2 points) . Cette règle sera appliquée dans tous les matchs à l'exception des demi-finales et des finales, lors desquelles les lancers francs seront accordés.
 - Toute autre forme de faute sera comptabilisée et permettra à l'équipe victime de reprendre le jeu avec le ballon.
 - Une personne participante qui commet 3 fautes lors d'un même match sera retirée du jeu.
 - Un temps mort de 30 secondes par équipe sera permis par demi.
 - Les remplacements se feront à la volée



- En cas d'égalité lors des matchs éliminatoires et de la finale, des prolongations de 2 minutes auront lieu.

Arbitrage

- Les parties seront arbitrées par des arbitres bénévoles.
- Des bénévoles seront responsables de la feuille de match et des points.



Bras de fer

2 athlètes de chaque catégorie par délégation.

Catégories

Masculin et féminin

Formule du tournoi

Élimination simple

Chaque match prendra le format d'un 2 de 3 manches.

Règlements :

- Le match sera remporté par la première personne participante à gagner deux manches (2 de 3).
- Toutes les manches de bras de fer se jouent de la main droite, à moins d'un consensus de la part des deux athlètes.
- Les athlètes ne portent rien du coude au bout des doigts ; ainsi, les bagues, montres et autres équipements/bijoux placés sur les mains devront être retirés.
- Les deux athlètes adoptent une poignée satisfaisante pour les deux au centre de la table. La main qui n'est pas impliquée est placée à plat sur la table, autour du coude de l'adversaire pour le supporter et y reste.
- Les manches commencent au signal sonore et se terminent lorsqu'un des deux athlètes réussit à amener le poignet ou la main de son adversaire contre la table.
- Les mouvements du poignet sont permis.
- Le coude ne devra pas bouger pendant la manche et ne devra en aucun cas quitter la table. Les personnes participantes devront rester assises durant la manche.
- Si la manche reste nulle après 3 minutes, elle est interrompue et toutes les suivantes seront disputées avec le bras non-dominant.
- Une pause de 1 minute sera permise entre chaque manche.



Arbitrage :

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



Chant

- Chaque délégation pourra avoir une équipe d'un maximum de 10 personnes.
- Les personnes participantes devront être présentes à la loge d'essai avant leur performance.
- Il n'y aura pas de test de son. Vous devez amener votre chanson sur un appareil électronique qui se connecte à un port auxiliaire.

Temps

Les performances auront une durée minimale de 2 minutes et maximale de 4 minutes et 30 secondes.

Règlements

- Tous les styles de chant seront permis.
- Les équipes pourront s'accompagner d'instruments simples, ou de musique pré-enregistrée (cette musique devra être fournie à l'avance au comité organisateur des MedGames 2025 via la personne représentante universitaire ou capitaine universitaire de l'équipe de chant).

Pointages / Critères

Les performances seront notées par trois juges selon les **cinq** critères suivants :

1. Qualité et justesse de la voix (5 points)
Chanter juste avec une voix bien placée et sonore
2. Rythme et prosodie (5 points)
Chanter en rythme en adaptant sa respiration en fonction du texte et de la mélodie bien articulée.
3. Connaissance du texte (1 point)
4. Expression artistique et expressivité (2 points)
Émotion exprimées, exigence artistique (recherche du « beau »), restituer au mieux la poésie et le caractère de la chanson.
5. Présentation sur scène/originalité (2 points)

Total de 15 points par juge pour un score total sur 45 points.



Les résultats seront dévoilés quelques minutes après la fin de la dernière performance.



Cheerleading

Chaque délégation pourra présenter une équipe d'un maximum de 45 personnes participantes. Chaque délégation aura droit à une période de pratique avec un mat. Des gymnases seront aussi accessibles pour s'échauffer dans les minutes précédant les performances.

Temps

- Chaque performance aura une durée maximale de 3 minutes et 30 secondes.
- La musique devra être envoyée au comité organisateur des MedGames 2025 par l'entremise de la personne représentante universitaire ou capitaine universitaire de l'équipe de cheerleading au plus tard 4 semaines avant la performance.

Règlements

- Les performances doivent être de niveau 4 au maximum, pour éviter les blessures. La grille de niveau 4 de Cheerleading Canada sera utilisée. Une équipe qui exécute des mouvements de plus haut niveau que 4 sera automatiquement disqualifiée.

https://cheercanada.ca/wp-content/uploads/2020/08/FR_CC_AllStar_Skill_Lists_20.pdf

- Les performances auront lieu dans le stade intérieur.
- Les drapeaux, les pompons, les affiches et les chants seront permis.
- Les performances seront jugées selon la grille d'évaluation de Cheerleading Québec de catégorie civil pour le tumbling, building et chorégraphie :
https://www.cheerqc.com/wp-content/uploads/2024/10/FEUILLE_POINTAGE_CIVIL.pdf
<https://www.cheerqc.com/wp-content/uploads/2024/10/OUTILS-RE%CC%81FE%CC%81RENCE-CIVIL.pdf>

Les résultats seront dévoilés quelques minutes après la fin de la dernière performance.



Crossfit

2 personnes participantes de chaque délégation par catégorie pourront prendre part.

Catégories

Masculin et féminin

Formule du tournoi

Championnat

Temps

Une pause de 30 minutes sera accordée entre chaque exercice.

Règlements

- Tous les exercices de la journée seront dévoilés aux athlètes lors de leur arrivée le matin.
- Les règlements particuliers pour chaque exercice seront explicités lors du dévoilement.
- Un total de 3 ou 4 exercices auront lieu.
- Les points pour chaque exercice seront attribués comme suit:
 - 1ère place : 15 points
 - 2e place : 12 points
 - 3e place : 10 points
 - 4e place : 9 points
 - Etc.

Arbitrage

Trois personnes bénévoles seront présentes, permettant à autant de personnes participantes de compléter l'exercice en même temps.



Danse

Chaque délégation pourra présenter un numéro par catégorie

Catégories

1. Solo
2. Duo/Trio
3. Groupe (4 à 15 personnes participantes);

Toutes les catégories sont mixtes.

Les athlètes devront se présenter à la loge d'essai avant leur performance.

Temps

- Le temps minimum de la performance est de 2 minutes et le maximum de 3 minutes et 30 secondes.
- La musique devra être envoyée au comité organisateur des MedGames 2025 par l'entremise de la personne représentante universitaire ou capitaine de l'équipe de danse au plus tard 2 semaines avant la performance.

Pointage / Critères :

Toutes les performances seront notées par trois juges selon les neuf critères suivants :

1. Créativité (2 points)
2. Utilisation optimale de l'espace (1 point)
3. Expertise technique (niveau de difficulté des mouvements) (3 points)
4. Exécution des mouvements (3 points)
5. Musicalité et expression (2 points)
6. Qualité des expressions (2 points)
7. Synchronisme (3 points)
8. Présentation (2 points)
9. Costumes et accessoires (2 points)



Total de 20 points/ juge, un grand total de 60 points

Les résultats seront dévoilés quelques minutes après la fin de la dernière performance.

N.B. Tout groupe de danse ne respectant pas le nombre de personnes autorisé pourra performer, mais sera automatiquement disqualifié



Échecs

Nombre de personnes par équipe

2 personnes participantes au total par délégation.

Formule du tournoi

Élimination simple, aucune catégorie.

Temps

Chaque personne participante aura un total de 15 minutes de réflexion par partie. Le temps total de chaque partie sera donc d'un maximum de 30 minutes.

Règlements

Pour les règlements généraux des échecs, le site suivant servira de référence :

<https://www.fqechecs.qc.ca/fqe/content.php?id=6772>

Fin de la partie

Gagnant-Perdant

- La partie est gagnée par la personne qui met en échec et mate son adversaire.
- La partie est gagnée par la personne dont l'adversaire abandonne.
- La partie est gagnée par la personne dont l'adversaire se retrouve avec 0 seconde restantes sur la pendule.

Partie nulle

- La partie est nulle par convention mutuelle entre les 2 personnes participantes.
- La partie est nulle quand l'une des finales suivantes survient :
 - Roi contre Roi
 - Roi contre Roi + Fou ou Cavalier
 - Roi + Fou contre Roi + Fou, les fous évoluant sur les diagonales de même couleur.
- Une personne participante ayant un Roi dépouillé ne peut gagner la partie.



- La partie sera déclarée nulle même si son adversaire manque de temps.

Arbitrage

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



E-Sports

Une équipe composée de 2 personnes participantes par délégation.

Formule du tournoi

Championnat, mixte

Règles

- Tous les jeux seront joués sur la Wii.
- Une seule personne par équipe pourra participer à chaque jeu, à l'exception de Smash Bros.
- Les points pour chacun des jeux seront accordés comme suit:
 - 1ère place : 15 points
 - 2e place : 12 points
 - 3e place : 10 points
 - 4e place : 9 points
 - Etc.

Jeux sélectionnés

- Mario Kart Wii
 - 4 personnes à la fois + 8 PNJ
 - Mode 150cc
 - Personnage et véhicule au choix de chaque personne participante
 - Chaque personne participante complète 2 courses, sur des pistes choisies au hasard. Les points sont attribués selon la position finale des deux courses.
- Super Smash Bros. Brawl
 - 2 v 2
 - Toutes les équipes jouent deux parties
 - 3 vies
 - Tous les personnages sont permis, les cartes seront prédéterminées.



- Les points seront attribués selon les résultats des matchs et le nombre de vies restant.
- Wii Sports - Quilles
 - 4 personnes à la fois
 - Chaque personne participante complète les 5 premiers carreaux d'une partie dans le mode régulier.
 - Les points seront attribués selon le score final de chacune des personnes participantes.
- Just Dance 2
 - 4 personnes à la fois
 - Les chansons seront prédéterminées pour avoir des niveaux de difficulté similaires.
 - Chaque personne participante complète 2 chansons. Les points sont attribués selon la somme du score des 2 chansons.

Arbitrage

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



Flag Football

1 équipe par délégation (mixte), maximum de 14 personnes par équipe (changement à la demie ou une formation offensive, une formation défensive)

Nombre d'athlètes sur le terrain en tout temps

7 personnes par équipe avec un minimum de 2 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Tournoi à la ronde avec quarts de finale

Temps

Durée d'un match : 2 demies de 10 minutes avec une pause de 2 minutes entre.

Pointage

- Chaque touché vaut 6 points.
- Tentative de transformation après chaque touché par un essai (aucun botté de transformation). Possibilités pour la transformation à communiquer à l'arbitre avant l'essai :
 - 1 points à 5 verges
 - 2 points à 10 verges

Règlements

- Un tirage au sort sera effectué au début de la partie. Le gagnant a le choix entre :
 - Commencer la partie à l'offensive ou à la défensive (pas de botté d'envoi)
 - Au début de la deuxième demie, les choix seront inversés.
- À la demie, les équipes changent de côté.
- Les possessions de ballons lors du début des demies et après un touché débiteront à la ligne de 15 de l'équipe avec possession :
 - 5 essais pour parcourir la moitié du terrain à partir du point de départ (+ ou - les pénalités).



- La personne au poste de quart-arrière ne peut pas courir avec le ballon. Pour courir avec le ballon, il doit être remis ou lancé à une autre personne sur le terrain.
- Le nombre de courses par une personne autre que le quart-arrière est illimité
- Si l'équipe offensive n'a pas progressé de la moitié du terrain après 5 essais, l'équipe a deux options :
 - Tenter un jeu lors du 5e essai. Si la moitié du terrain n'est pas atteinte, l'équipe adverse recommence avec le ballon là où s'est finie la dernière progression du ballon.
 - Redonner le ballon à l'adversaire, et l'équipe adverse recommence le jeu à leur propre ligne de 10.
- Pression sur le quart-arrière (*rusher*):
 - Seul 1 personne peut mettre de la pression (*rusher*)
 - La personne au poste de *rusher* doit commencer à au moins 7 verges de la ligne d'engagement et peut mettre de la pression sur la personne au poste de quart-arrière pour tenter un sac du quart dès que le ballon est mis en jeu.
 - Le *rusher* possède un couloir de sécurité en ligne droite vers le quart-arrière. Une entrave à la course du *rusher* (occasionnant un contact ou un ralentissement dans sa course) est une pénalité de 5 verges.
- **Aucun contact n'est permis.** Chaque personne sur le terrain aura des flags.
- Après un touché réussi, l'équipe qui a marqué peut tenter une transformation pour 1 ou 2 points :
 - 1 point si l'équipe progresse le ballon dans la zone de touché à partir de 5 verges avant la zone
 - 2 points si l'équipe progresse le ballon dans la zone de touché à partir de 10 verges avant la zone
 - La personne au poste de quart-arrière ne peut pas courir avec le ballon lors de la transformation de 1 ou 2 points.



- L'équipe qui s'est fait marquer un touché devra recommencer avec le ballon à partir de leur ligne de 15.
- S'il y a égalité à la fin du temps, chaque équipe aura une possession du ballon à partir de la ligne de 15 verges de son côté. L'équipe avec le plus de points après sa possession remporte le match. Si l'égalité persiste, le processus est recommencé jusqu'à ce qu'il y ait une équipe vainqueur. Le plafond est à deux essais par équipe, si aucun point n'est marqué, la partie demeure nulle, sauf pour les quarts, demis et finales.
- Les changements seront illimités, mais arrêtés seulement, entre les essais.

Arbitrage

Une personne bénévole arbitrera le tournoi.



Génie en herbe

Une équipe par délégation, maximum 5 de personnes participantes. Les matchs opposeront deux équipes de 4 personnes et chaque équipe aura une personne réserve.

Formule du tournoi

Tournoi à la ronde avec demi-finales et finales

Temps

- Chaque partie durera 20 minutes avec 4 séries de 5 minutes chacune avec un thème commun. Les catégories de question seront dévoilées au courant de la partie.
- En cas d'égalité, une dernière manche éclair de 5 questions supplémentaires aura lieu pour déterminer l'équipe gagnante.

Règlements

- Une catégorie en français et une en anglais. Les équipes peuvent participer dans la langue de leur choix, mais ne peuvent pas s'inscrire dans les deux.
- La majorité des questions seront de type collectif, où la question s'adresse à tous et la personne la plus rapide à appuyer sur le bouton a le droit de réponse.
- En cas de mauvaise réponse :
 - Si la question n'était pas terminée, l'autre équipe à la possibilité d'entendre la fin de la question avant d'avoir le droit de réplique.
 - Un seul droit de réplique sera possible.

Pointage

- Chaque bonne réponse vaut un point.
- Une mauvaise réponse n'entraîne pas de pénalité.
- L'équipe avec le plus de points à la fin des 4 catégories remporte la partie.

Autres types de questions possibles :

1. Personne intruse (Par équipe) ; parmi une liste de réponses, les personnes participantes doivent trouver la personne intruse



2. Anagramme (Collective) ; les lettres d'un mot sont dictées et les personnes participantes doivent les remettre en ordre.
3. Priorité (Collective, puis par équipe) ; la personne qui répond correctement à la première question donne la priorité à son équipe, ce qui leur donne automatiquement le droit de réponse et un temps de réflexion de 10 secondes aux prochaines questions. L'équipe garde cette priorité jusqu'à ce qu'elle ait une mauvaise réponse. La priorité est alors remise en jeu lors de la question suivante.
4. Association (Par équipe) ; deux listes de trois ou quatre éléments sont dictées et les personnes participantes doivent associer chaque élément de la première liste à un élément de la deuxième liste, cette dernière contenant un élément de trop.



Handball

Une équipe mixte par délégation, formée d'un minimum de 8 personnes et d'un maximum de 14.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

6 athlètes plus 1 gardien/gardiennne de but avec un minimum de 3 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Tournoi à la ronde avec demi-finales et finales.

Temps

La durée des matchs sera de 2 demis de 10 minutes avec 2 minutes de pause à la mi-temps.

Règlements

Les matchs seront joués selon les règlements de la Fédération Internationale de Handball (IHF) :

<https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-08/09A%20-%20Rules%20of%20the%20Game%20Indoor%20Handball%20F%201.pdf>

Exceptions :

- En cas d'infractions mineures, des jets francs seront accordés.
- Dans le cas d'une infraction majeure (empêcher une occasion manifeste de but de façon illégale, contact violent, etc.), un point sera accordé, plutôt qu'un jet de 7 mètres.
- Un carton jaune, accompagné d'une pénalité d'une minute fixe pour la personne participante concernée (sans remplacement), sera donné pour des gestes particulièrement violents ou antisportifs.
- Deux cartons jaunes mériteront une expulsion du match.
- Les changements seront faits à la volée.



Arbitrage

Une personne bénévole arbitrera le tournoi.



Hockey sur glace

Une équipe mixte par délégation formée d'un minimum de 6 personnes et un maximum de 16.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

5 patineurs/ patineuses + 1 gardien/ gardienne de but avec 1 filles sur la glace en tout temps.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires, demi-finales et finales

Équipement

Les rondelles seront fournies. Les personnes participantes devront amener tout autre équipement personnel. Le casque, le protège-cou, les jambières et les épaulières sont obligatoires.

Temps

- Les matchs seront d'une durée de 20 minutes, soit deux périodes de 10 minutes.
- Si une égalité persiste, l'équipe gagnante sera déterminée par des tirs de barrage :
 - À pile ou face, l'équipe gagnante choisit s'il veut tirer en 1er ou en 2e.
 - Chaque équipe sélectionne 3 personnes qui s'élanceront à leur tour en échappée à partir du milieu de la glace. L'équipe avec le plus de tirs réussis l'emporte. (La rondelle est déposée au cercle de mise en jeu médian)
 - Si l'égalité persiste toujours, chaque équipe doit sélectionner une autre personne pour une autre manche de fusillade (1 essai pour chaque équipe), jusqu'à ce qu'une équipe l'emporte.
 - Chaque équipe doit choisir une personne différente à chaque tour de tir de barrage, à moins que chaque membre de l'équipe ait déjà effectué un essai.



Règlements

Les règlements suivront ceux appliqués par Hockey Canada : https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Officiating/Downloads/rulebook_casebook_f.pdf : voir qualification de pénalité mineure et pénalité majeure.

- Aucun contact et aucun tir frappé ne seront permis. La personne fautive sera pénalisée par une pénalité mineure.
- Le bâton ne peut pas être plus long que la grandeur de la personne participante.
- Les pénalités mineures seront d'une minute ou jusqu'à ce que l'équipe adverse marque un but.
- Les pénalités majeures mèneront à une éjection automatique du match et l'équipe pénalisée devra jouer avec un joueur en moins.

Arbitrage

Une personne bénévole arbitrera le tournoi.



Improvisation

Chaque délégation pourra présenter une équipe formée d'un maximum de 6 personnes.

Catégorie

Mixte

Règlements

- La partie sera jouée selon les règles d'impro de la RSEQ <https://www.rseqmontreal.com/fichiersUpload/fichiers/20161104144756-rj-sec-impro-2016-17-vf.pdf>
- Il y aura 5 improvisation de 2 minutes chacune.
- Les équipes seront séparées selon leur langue de préférence autant que possible, mais il est possible que certains matchs soient bilingues.
- Les personnes participantes auront droit à 30 secondes de concertation avant chaque improvisation.

Arbitrage

- Des juges bénévoles choisiront les catégories et les sujets le jour de la compétition.
- La méthode de distribution des points sera déterminée par les juges et pourra tenir compte, ou non, du vote du public.



Kinball

Chaque délégation pourra présenter une équipe mixte composée d'un minimum de 6 et d'un maximum de 10 personnes.

Nombre de personnes sur le terrain

- 4 personnes par équipe sur le terrain dont au moins 2 personnes s'identifiant comme une femme en tout temps.
- Chaque partie est disputée entre 3 équipes.

Format du tournoi

Tournoi à la ronde avec finale

Règles

- Chaque partie sera composée de 4 manches de 5 minutes, avec 30 secondes de pause entre chaque manche.
- Pour déterminer l'équipe gagnante à la fin de la partie, le nombre de points accumulés par chaque équipe lors des 4 manches sera additionné.
- Au début de la partie, une équipe est déterminée au hasard pour faire la mise en jeu à partir du centre du terrain. Pour les manches subséquentes, l'équipe avec le plus petit score de la dernière manche réalise la mise en jeu.
- Les changements seront seulement permis entre les manches.

Attaque

- Une frappe est légale si elle comporte les éléments suivants:
 - Effectuée alors que les 3 autres membres de l'équipe offensive sont sous le ballon pour le supporter
 - Appellation claire avant le contact avec le ballon
 - Trajectoire qui n'est pas descendante
 - Parcourt une distance d'au moins 3 mètres
 - Ne sort pas de l'aire de jeu avant que le ballon n'ait été touché par une autre personne participante.
- L'équipe en attaque peut déplacer le ballon avant de le frapper, à condition qu'une seule personne participante ait touché le ballon depuis la frappe de l'équipe adverse.



- Un maximum de 10 secondes sera permis entre le moment où l'équipe en défense fait un premier contact avec le ballon et leur frappe.

Défense

- L'équipe appelée doit prendre le contrôle du ballon avant que celui-ci ne touche le sol ou sorte à l'extérieur des limites du terrain. Après avoir maîtrisé le ballon, l'équipe en défense devient l'équipe en attaque.
- Une personne participante seule ne peut pas emprisonner le ballon.
- L'équipe qui n'est pas appelée (et qui n'est pas à l'offensive) doit faire tout en son possible pour se tasser de la trajectoire du ballon et des personnes participantes en défensive.

Précisions

- Lorsqu'une équipe a un plus haut pointage que les deux autres dans la manche présente, l'équipe qui a le plus haut pointage présente ne peut pas appeler l'équipe qui a le plus bas pointage (sauf si les deux autres équipes sont à égalité). Similairement, si deux équipes sont à égalité avec le plus haut pointage, elles doivent s'appeler entre elles.
 - Une appellation ne respectant pas ce règlement est une faute et accordera un point aux deux autres équipes.
- Tout comportement agressif pourra être puni par une faute et pourrait mener à l'exclusion d'une personne participante de la partie.

Pointage

- Chaque fois qu'une équipe commet une faute, les deux équipes adverses reçoivent un point.

Reprise d'un point

- En cas de doute persistant sur la validité d'un coup ou en cas d'obstruction involontaire de la défense, la séquence peut être reprise par l'équipe ayant le plus récemment eu la maîtrise du ballon.

Pour plus de détails, consultez les règles de la Fédération Internationale de kinball:
<https://www.kin-ball.qc.ca/wp-content/uploads/2021/11/Re%CC%80glement-Officiel-Francophone-de-Kin-Ball-2020-A4.pdf>

Arbitrage



L'arbitrage sera assuré par des personnes bénévoles.



Pétanque

Chaque délégation pourra présenter une équipe composée de 3 personnes.

Format du tournoi

Tournoi à la ronde avec demi-finales et finale

Règles

- Se référer au site suivant pour les règlements généraux du sport:
[https://ffpip.org/portail/images/arbitrage/2021/R%C3%A9glement P%C3%A9tanque au 1er Janvier 2021.pdf](https://ffpip.org/portail/images/arbitrage/2021/R%C3%A9glement%20P%C3%A9tanque%20au%201er%20Janvier%202021.pdf)
- Chaque partie sera jouée jusqu'à ce qu'une équipe atteigne ou dépasse 13 points.
- Lors de chaque mène, chaque équipe pourra jouer un total de 4 boules. Chaque membre de l'équipe devra jouer au moins une boule.

Arbitrage

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



Pickleball

1 équipes de 2 personnes par délégation pourront participer à la compétition.

Catégories

Double mixte

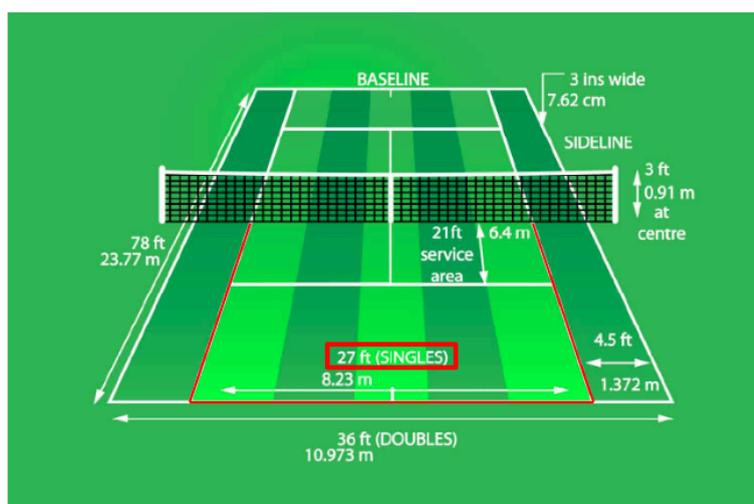
Formule du tournoi

Ronde préliminaires avec demi-finales et finales.

Matériel

Quelques raquettes seront disponibles, mais pas pour toutes les personnes participantes.

Terrain



Système de pointage

- Le match sera constitué de deux manches de 11 points avec deux points d'écart, le plafond est à 13 points.
- Si le match est à égalité dans les manches (1-1), la personne gagnante sera déterminé avec les points pour-points contre
- Seule l'équipe qui sert peut faire des points. L'équipe qui reçoit le service pourra faire des points seulement lorsqu'elle aura regagné le service.



Règlements/Déroulement

- L'arbitre procède initialement à un tirage au sort.
- L'équipe remportant le tirage au sort choisit soit son côté de terrain pour le premier jeu, soit le service. L'équipe perdante du tirage décidera de l'option restante.
- Les personnes participantes se placent chacune de leur côté du filet.
- Zone de non-volée
 - Il est interdit de jouer une balle à la volée dans la zone de non volée. La zone de non volée communément appelée "la cuisine" est le rectangle de 7' X 20' sur chaque côté du filet. Cette règle empêche les personnes participantes d'exécuter des "smashes" à partir de cette zone.
- Service
 - Lorsqu'une équipe possède le service, celui-ci l'a pour l'entièreté du « jeu ».
 - Le service va à l'autre équipe pour le prochain « jeu », et ainsi de suite.
 - Le premier service se fait du côté égalité, soit à droite du terrain. Par la suite, la personne qui sert alterne de côté (côté avantage/gauche ou côté égalité/droit) à chaque point.
 - La personne qui sert a droit à 2 essais pour réussir son service. Si elle rate ses 2 balles, le point va à l'adversaire
 - Le service doit atterrir dans le carré de service opposé en diagonal.
 - Si la balle touche le filet et tombe dans le carré de service opposé en diagonal, le service est légal et l'action continue. La balle ne peut atterrir dans la ZNV ou même toucher la ligne de la ZNV lors du service.
- Règles du double bond
 - Lors du service, l'équipe qui reçoit doit laisser la balle faire un bon avant de frapper le retour. L'équipe qui fait le service doit également laisser le retour faire un bond avant de frapper la balle.



- Lorsque le pointage de l'équipe est un chiffre pair, la personne qui sert au début de la partie sera dans la zone égalité (droite); lorsque le pointage de l'équipe est d'un chiffre impair, le serveur du début de la partie sera dans la zone avantage (gauche).
- Chaque équipe a droit à deux services au cours d'un match, à l'exception du tout début du match. En d'autres termes, l'équipe qui sert n'a droit qu'à un seul service au début du match. Lorsque le service a été perdu par l'équipe de départ, les deux personnes de l'équipe adverse serviront jusqu'à ce qu'ils commettent deux fautes, après quoi le service reviendra à l'autre équipe.
- Les personnes participantes de l'équipe servante alternent de zone (paire à impair) à chaque point gagné. Si une faute est commise au cours du premier service, le deuxième service passe au deuxième joueur de l'équipe qui sert. Ce deuxième serveur alternera de zone avec son coéquipier pour faire son service tant et aussi longtemps que l'équipe accumulera des points.
- Il s'agit d'une faute si le service atterrit dans la mauvaise zone ou si le service est effectué par la mauvaise personne. Le service est remis à la deuxième personne au service si une telle faute est commise par la première personne au service de l'équipe; si cette faute est commise par la deuxième personne au service, le service retourne à l'équipe adverse.
- Pour plus de détail au sujet des règlements, vous pouvez vous référer au site suivant : <https://pickleballcanada.org/fr/jouer-et-apprendre/regles-de-base/>

Arbitrage

- Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.
- En cas de doute persistant sur un point, on le reprend.



Policiers voleurs/Ballon diamant

Une équipe mixte par délégation pourra participer à la compétition.

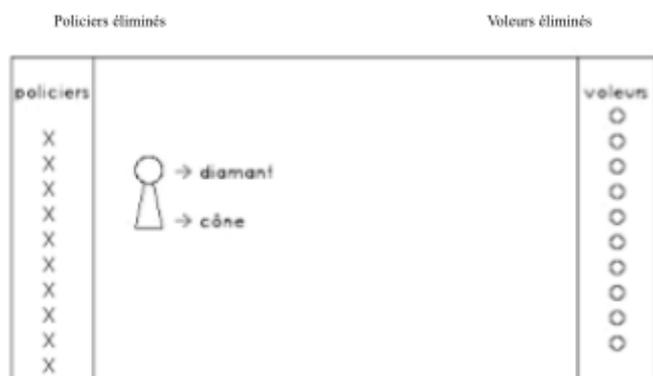
Nombre de personnes par équipe

- 10 personnes avec un minimum de 3 personnes s'identifiant comme une femme par équipe.
- Par manche :
 - Une équipe de policiers/ policières (défensive).
 - Une équipe de voleurs/ voleuses (offensive).

Formule du tournoi

Rondes préliminaires avec quarts de finale, demi-finales et finales.

Terrain



- Deux zones de 2 mètres de profondeur sont délimitées à chaque extrémité du terrain.
- Un cône avec le diamant est installé à 4 mètres de la zone défensive.
- L'équipe des policières/ policiers s'installe dans la zone défensive.
- L'équipe des voleuses/ voleurs s'installe dans la zone offensive.

Manches et pointage

- La partie est composée de 4 manches de 5 minutes.



- Si une des deux équipes est complètement éliminée, l'équipe restante reçoit 3 points et toutes les personnes participantes retournent sur le terrain pour recommencer le jeu.
- Lorsque le diamant est volé et rapporté par une personne à l'offensive sans se faire toucher par une personne de l'équipe défensive, un point est attribué à l'équipe offensive, le diamant est remplacé sur son cône et le jeu reprend avec les personnes n'ayant pas encore été éliminées jusqu'à la fin du temps.
- La manche ne prend pas fin tant que les 5 minutes ne sont pas écoulées

Règlements

- Un tirage au sort est fait par l'arbitre avec les capitaines de chaque équipe avant le début de la partie afin de déterminer quelle équipe débute au poste offensif et défensif.
 - La méthode de tirage au sort est déterminée par l'arbitre responsable du terrain.
 - L'équipe gagnant le tirage au sort choisit si elle désire commencer de quel côté du jeu.
 - À chaque manche, les rôles sont inversés. Donc, l'équipe ayant été à l'offensive à la manche #1 sera à la défensive à la manche #2 et vice-versa.
- La manche débute au signal de l'arbitre.
- Éliminations
 - Lorsqu'une personne de l'équipe défensive met un pied à l'extérieur de sa zone, celle-ci est obligée de courir dans le terrain vers l'équipe offensive avec pour objectif de toucher une personne.
 - Le seul moyen pour les personnes à l'offense de se protéger est de retourner dans leur propre zone (les deux pieds dans la zone obligatoirement).
 - Lorsqu'une personne de l'équipe défensive sort de sa zone et ne touche personne avant que toute l'équipe offensive tous dans leur zone, la personne en question est éliminée et doit quitter le terrain.



- Lorsqu'une personne à l'offense se situe entre les deux zones et se fait toucher par une personne en défense, la personne à l'offense est éliminée et doit sortir du terrain. De son côté, la personne en défense reprend place dans sa zone et la partie continue.
- Lorsqu'une personne de l'équipe offensive récupère le diamant, celle-ci doit le rapporter dans sa zone pour marquer un point en faveur de son équipe.
 - Si la personne avec le diamant se fait toucher, celle-ci est éliminée et quitte le terrain. Le diamant est replacé sur le cône, il n'y a pas de point et le jeu reprend.
 - Si la personne avec le diamant ne se fait pas toucher et rapporte le ballon dans sa zone, un point est marqué en faveur de l'équipe offensive. Le diamant est ensuite replacé sur son cône et le jeu reprend.
 - Si la personne avec le diamant l'échappe au sol au milieu de sa fuite, la personne et tous les membres de son équipe restent vulnérables et doivent retourner dans leur zone pour se protéger. Le diamant devient inaccessible à l'équipe offensive. Une fois que toute l'action est terminée, l'arbitre replace le diamant sur le cône et le jeu reprend.
- La personne en offensive qui prend le diamant initialement doit le garder et être celle qui le rapporte dans sa zone pour donner un point à son équipe. Les passes sont interdites.
- Si une personne participante sort des limites du terrain pendant le jeu, elle est directement éliminée et doit sortir du terrain. Si la personne mettant un pied en dehors du terrain est en possession du diamant, celle-ci est éliminée et le diamant est remis en place sur son cône.

Arbitrage :

Les parties seront auto-arbitrées par les personnes participantes. Une personne bénévole sera toutefois présente pour superviser et pour comptabiliser les points.



Poker

Jusqu'à deux personnes participantes par délégation. Toute personne absente se verra exclue de la partie.

Catégories

Mixte

Formule du tournoi

Ronde préliminaires et finale.

Règlements

- Les règles des différents jeux de poker seront établies par Loto Québec : <https://casinos.lotoquebec.com/fr/portail/jeux>
- **Aucune valeur monétaire ne sera accordée aux jetons.**
- Des précisions quant aux valeurs des small blind et big blind seront données aux personnes participantes le jour de la compétition. Toutefois, prenez note qu'une augmentation de ceux-ci se feront chaque 30 min ou selon l'initiative du croupier afin de limiter la durée des parties.
- Une personne sera déclarée gagnante lorsqu'elle possède tous les jetons ou en possédant le plus grand nombre de jetons après une partie de 2h.



Pull-ups

- Une barre a pull-up sera mise à la disposition de toutes les personnes qui désirent participer au concours.
- Chaque délégation pourra présenter un nombre illimité de personnes participantes
- Exceptionnellement, l'inscription à ce sport n'est pas requise.

Catégorie

Masculin et féminin

Règlements

- Départ les pieds au sol, les mains environ à la largeur des épaules.
- Position supérieure: L'athlète doit fléchir ses bras jusqu'à ce que son menton dépasse la barre.
- Position inférieure: L'athlète doit redescendre pour avoir les coudes en extension complète sans toucher au sol.
- Chaque cycle de la position inférieure à supérieure, puis retour à inférieure compte pour une répétition.
- Le mouvement de chaque répétition devra être réalisée sans conserver du momentum de la dernière et en conservant un alignement relativement droit du corps (pull-up strict).
- Voir la vidéo suivante pour une démonstration:
<https://www.youtube.com/watch?v=HRV5YKKaeVw>

Pointage

- Les 4 personnes participantes de chaque catégorie ayant réalisé le plus de pull-ups à la fin de la compétition recevront des points.
- Des points seront aussi accordés pour le nombre de participations par délégation et selon l'originalité.

Arbitrage

Une personne bénévole sera présente toute la journée pour valider la qualité et le nombre de pull-ups réalisés par chaque personne participante.



Touch Rugby

Une équipe mixte par délégation pourra participer à la compétition.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

7 personnes avec minimum 2 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires avec demi-finales et finales.

Temps

Les parties seront d'une durée maximale de 20 minutes avec des substitutions illimitées.

Règlements

Pour toutes autres informations, vous pouvez vous référer aux règlements de World Rugby. <https://www.world.rugby/the-game/laws/home>

- L'équipe ayant réussi le plus d'essais remporte le match.
- Un essai est marqué lorsqu'une personne participante dépose le ballon par terre dans la zone de touché de l'équipe adverse.
- L'équipe défensive essaie de toucher la personne qui porte le ballon dans l'équipe adverse.
- Si l'équipe défensive touche la personne qui porte le ballon à 6 différentes reprises lors d'une même séquence d'attaque, il y aura un changement de possession du ballon (voir plus bas).
- Les changements seront faits à la volée.

Les passes

- Par en arrière ou en latéral
- Les passes par en avant et « knock ons » mèneront à un changement de possession de ballon et un « tap and go » pour l'équipe qui obtient le ballon.
- Les bottés ne sont pas permis.



Remise en jeu

- Au début d'une séquence offensive à la suite d'un changement de possession ou d'une pénalité, le ballon sera mis en jeu à l'aide d'un « tap and go »
- Le « tap and go » signifie qu'une personne de l'équipe ayant la possession du ballon doit taper le ballon avec son pied (tout en ayant lâché le ballon des mains) puis, la personne peut soit faire une passe ou courir avec le ballon. Le « tap and go » doit se faire à l'endroit désigné par l'arbitre.
- À la suite d'une pénalité, l'équipe défensive doit être à au moins 5 mètres de la ligne où le « tap and go » est effectué.
- Le « tap and go » est également utilisé lorsque le ballon sort des lignes de côté.
- Lorsqu'une équipe marque un essai, l'équipe qui s'est fait marquer recommence avec le ballon en milieu de terrain avec un « tap and go ».

La défense

- Afin d'éviter de se faire marquer, la défense tente de toucher à 2 mains la personne qui porte le ballon (l'équivalent d'un plaquage).
- Une fois touchée, la personne qui porte le ballon doit s'immobiliser à l'endroit où elle s'est fait touchée, faire face à la zone d'essai dans laquelle elle tente de marquer et rouler le ballon par derrière (moins de 1 mètre ou rester immobile), entre ses jambes, vers son équipe. Par la suite, une autre personne membre de son équipe viendra agir en tant que « scrum half ». Cette personne prend le ballon et peut faire une passe arrière à une autre personne de son équipe ou courir avec le ballon.
- Lorsque la personne qui porte le ballon est touchée, l'arbitre crier « TOUCH » ainsi que le nombre de fois que la personne de l'équipe offensive qui porte le ballon a été touchée sur la même séquence offensive.
- Une fois qu'il y a 6 « TOUCH » défensif sans essai marqué, il y a changement de possession de ballon.
- Si la personne au poste de « scrum half » se fait toucher après avoir pris possession du ballon, il y aura changement de possession même si le nombre de « TOUCH » défensif n'a pas atteint 6.



- L'équipe défensive doit être à au moins 3 mètres derrière la ligne où la personne qui porte le ballon s'est fait plaquer. Lorsque le jeu recommence, la défensive peut s'avancer

Les pénalités

- Une pénalité engendre un changement de possession.
- Le « tap and go » est utilisé pour débiter la séquence à l'offense. Pas besoin d'attendre le signal de l'arbitre.
- Il y aura pénalité si l'équipe n'est pas à 3 mètres de la ligne où il y a eu un « TOUCH » ou si l'équipe ne recule pas 5 mètres après une pénalité.
- L'équipe offensive avancera alors de 10 verges.
- Il y aura pénalité s'il y a trop de personnes sur le terrain.
- Sur toute pénalité sur la ligne d'essai, le ballon sera remis en jeu avec le « tap and go » sur la ligne de 5 verges.
- Sur les pénalités défensives, l'arbitre aura l'option de crier « AVANTAGE » au lieu de siffler l'arrêt du jeu, si l'arbitre juge que l'offensive a une bonne opportunité d'attaque malgré la pénalité.

Arbitrage

L'arbitrage sera assuré par une personne bénévole.



Sledge jump

Chaque délégation peut présenter 2 personnes participantes par catégorie

Catégories

Féminin et masculin

Formule du tournoi

Chaque personne pourra réaliser deux essais. Les résultats seront déterminés à partir du meilleur de ces deux essais

Règlements

- 10 luges sont placées en ligne sur le sol, espacées de 50cm.
- Au signal de l'arbitre, la personne participante saute par-dessus les luges une à la suite de l'autre sans s'arrêter. Au bout de la rangée, la personne participante dispose d'un maximum de 5 secondes pour faire demi-tour et recommencer à sauter par-dessus les luges. L'exercice se répète jusqu'à l'échec.
- Les sauts doivent être réalisés à pied joints et les pieds ne doivent pas être plus larges que les épaules.
- L'essai prend fin lorsque la personne arrête de sauter, touche la luge avec une partie de son corps en haut de la taille ou réalise un saut illégal.

Arbitrage

L'arbitrage et le comptage des points sera assuré par une personne bénévole.



Soccer 5v5

Une équipe féminine et une équipe masculine par délégation, formées d'un minimum de 5 et d'un maximum de 12 personnes.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

5 personnes par équipe incluant le gardien de but

Formule du tournoi

Rondes préliminaires avec demi-finales et finales

Temps

- La durée des matchs préliminaires et éliminatoires sera de deux demies de 10 minutes avec 2 minutes de pause à la mi-temps.
- En cas d'égalité, une période de prolongation de 5 minutes sera ajoutée durant laquelle le premier but marqué terminera le match et déterminera l'équipe gagnante lors des matchs éliminatoires (demi-finales et finales).
- Si l'égalité persiste, il y aura tir de barrage lors des matchs éliminatoires (demi-finales et finales seulement).

Règlements

- Un nombre illimité de substitutions est permis. Les substitutions arrêtées seulement.
- Les matchs seront joués sur un terrain intérieur, les souliers à crampons ne seront pas permis.
- **Protège-tibias obligatoires. Toute personne sans protège-tibia aura l'interdiction de jouer.**
- Les touches seront faites au pied à partir des lignes de côté et ne pourront pas dépasser la hauteur des genoux ; le cas échéant, une touche sera accordée à l'équipe adverse.
- Référez vous aux règlements de FIFA Futsal:
<https://digitalhub.fifa.com/m/64c5028e25347b79/original/Lois-du-Jeu-de-FUTSA-L-2021-22.pdf>



Cartons

- 1 carton jaune : avertissement
- 2 cartons jaunes lors du même match : éjection du match, suspension lors du match suivant.
- 1 carton rouge : éjection du match et du tournoi, notez que tout jeu dangereux ou comportement antisportif est passible d'un carton rouge.
- 3 cartons jaunes (accumulés) : éjection du tournoi.
- Les tacles glissés sont interdits et entraîneront systématiquement un carton jaune.

Arbitrage

L'arbitrage sera assuré par des arbitres bénévoles



Souc à la corde

Une équipe mixte par délégation, formée d'un maximum 10 personnes incluant un minimum de 3 personnes s'identifiant comme une femme.

Format du tournoi

Élimination simple

Règlements

- Les deux équipes tirent chacune à une extrémité de la corde.
- Deux cônes seront placés sur le terrain, un pour chaque équipe.
- La première équipe qui réussit à amener le milieu de la corde, identifié par un ruban rouge, de l'autre côté de son cône remporte la joute.
- Seulement la dernière personne participante de chaque équipe peut entourer la corde autour de sa taille.

Arbitrage

L'arbitrage sera assuré par des arbitres bénévoles



Spikeball

Une équipe de chaque sexe par délégation et une équipe mixte, chacune formée de deux personnes.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires, demi-finales et finales.

Pointage

Pour les matchs préliminaires

- La première équipe à remporter deux manches de 11 points remporte le match.
- La règle du deux points d'écart s'applique, le plafond est à 13 points.
- Chaque équipe a droit à un temps mort par manche de 30 secondes.

Pour les demi-finales et finales

- Chaque match sera un 2 de 3 manches de 15 points.
- Chaque équipe a droit à un temps mort par manche de 30 secondes.

Règlements

Les règlements utilisés seront ceux disponible sur le site officiel de Spikeball :
<https://roundnet.fr/spikeball-les-regles/>

Arbitrage

Les matchs seront auto-arbitrés par les personnes participantes. Cependant, une personne bénévole supervisera en cas de désaccord. Si un doute persiste, on reprend le point.



Spinning

1 personne participante par catégorie par délégation

Catégories

Masculin et féminin

Formule du tournoi

Rondes préliminaires et finale.

Règlements

- Les personnes participantes disposent de 20 minutes par ronde pour rouler la plus grande distance possible au plus haut niveau de résistance possible et dépenser le plus de calories.
- À la fin du temps imparti, les mesures de calories seront comparées et la personne avec la plus grande sera gagnante.



Squash

2 personnes par catégorie par délégation

Catégories

Simple masculin et simple féminin

Matériel requis

- Les personnes participantes sont obligées d'amener leur propre protection oculaire. Pas de protection, pas de jeu.
- Quelques raquettes seront disponibles, mais pas assez pour toutes les personnes participantes.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires, demi-finales et finales.

Pointage

- Le match sera constitué de deux jeux de 11 points.
- La règle des deux points d'écart s'applique, avec un plafond de 13 points.
- Pour les demi-finales et finales, une manche décisive de 11 points sera disputée en cas d'égalité dans les manches (1-1).

Jeu

- Afin de déterminer la personne qui servira en premier, un roche-papier-ciseau sera effectué.
- Après le service, le jeu se poursuit jusqu'à ce que la balle rebondisse deux fois consécutives sur le sol ou lorsqu'elle est frappée hors-terrain. La personne qui gagne un échange remporte 1 point et effectue un service pour débiter le prochain échange.

Un service est juste si :

1. Au moment où la personne qui sert frappe la balle, elle doit avoir au moins un pied en contact avec le sol, à l'intérieur du carré de service, sans qu'aucune partie de ce



pied ne touche les lignes de carré (si le pied ou une partie du pied touché la ligne, le service est considéré hors terrain).

2. La balle est frappée et atteint directement le mur frontal, entre la ligne de service (ligne centrale) et la limite supérieure du mur frontal, mais ne touche pas à la fois le mur frontal ET l'un des murs latéraux.
3. La balle n'est pas envoyée hors-terrain.
4. Si le service ne répond pas aux règlements ci-dessus, la personne qui reçoit gagne l'échange, obtient un point et le droit de service.
5. Au début de chaque jeu ainsi qu'après chaque changement de service, la personne qui sert doit choisir le carré de service duquel elle souhaite engager. Tant qu'elle conserve le service, la personne qui sert doit alterner entre les carrés de service, et ce, à chaque engagement.
6. Si la balle touche l'une des personnes participantes ou ses vêtements ou encore la raquette de la personne qui ne frappe pas, le point est accordé au serveur (sauf s'il est évident que le service n'aurait pas donné lieu à un renvoi considéré juste).

Un renvoi est juste lorsque la balle :

1. Est frappée correctement, avant son second rebond au sol.
2. Sans accrocher l'autre athlète, ses vêtements ou sa raquette.
3. Touche le mur frontal, soit avant ou après avoir rebondi sur l'un des autres murs.
4. Rebondit du mur frontal sans avoir touché le "tin" (limite inférieure du mur frontal).
5. N'est pas hors-terrain.

Fiez-vous aux règles de la World Squash Federation:

<https://squash.ca/fr/les-regles-du-jeu/>

Arbitrage

- Les matchs seront auto-arbitrés par les personnes participantes. Si un doute persiste, on reprend le point.
- Une personne bénévole sera présente afin de comptabiliser les points.



Tennis

2 équipes de 2 personnes par délégation pourront participer à la compétition.

Catégories

Double mixte

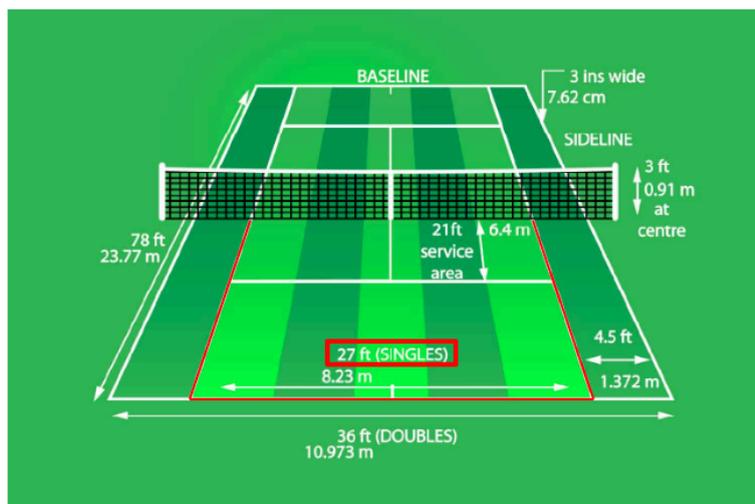
Formule du tournoi

Ronde préliminaires avec demi-finales et finales.

Matériel

Quelques raquettes seront disponibles, mais pas pour toutes les personnes participantes.

Terrain



En tennis double, ce sont les deuxièmes lignes qui servent de délimitations latérales.

Manches et temps

- Chaque set sera composé de 3 « jeux ».
 - La première équipe à remporter 2 « jeux » gagne le set.
- Chaque partie sera sous la forme d'un 2 de 3 à l'égard des sets.
 - Ainsi, la première équipe à remporter 2 sets gagne la partie.



- Chaque match aura une durée maximale de 30 minutes.
- Si le temps s'écoule avant la fin du match, l'équipe avec le plus de points lorsque le chronomètre touche 0 seconde gagne la partie.

Systeme de pointage

Les points sont comptés comme suit...

- Pas de point : « zéro ».
- Premier point : « 15 ».
- Deuxième point : « 30 ».
- Troisième point : « 40 ».
- Quatrième point : « jeu ».

Si les deux équipes ont marqué 3 points

- On compte « 40A ».
- Après « 40A », le point suivant se note « Avantage » pour l'équipe ayant marqué le point.
- Si l'équipe ayant maintenant « Avantage » marque le prochain point, alors celle-ci gagne le « jeu ».
- Si l'équipe ayant maintenant « Avantage » perd le prochain point, alors les deux équipes repartent à égalité, soit « 40A ».
- Le « jeu » continue jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque 2 points d'affilée à partir de « 40A » pour remporter le « jeu ».

Règlements/Déroulement

- L'arbitre procède initialement à un tirage au sort.
- L'équipe remportant le tirage au sort choisit soit le côté de terrain pour le premier jeu, soit de servir. L'équipe perdant le tirage décidera de l'option restante.
- Les personnes participantes se placent chacune de leur côté du filet.



- Lorsqu'une équipe possède le service, celle-ci le garde pour l'entièreté du « jeu ». Dans l'équipe la même personne sert pour tout le « jeu », et le service alterne entre les membres de l'équipe pour chaque « jeu » où elle a le service.
- Le service est rendu à l'autre équipe pour le prochain « jeu », et ainsi de suite.
- Le premier service se fait du côté égalité, soit à droite du terrain. Par la suite, la personne qui sert alterne de côté (côté avantage/gauche ou côté égalité/droit) à chaque point.
- La personne qui sert a droit à 2 balles pour réussir son service.
- La balle de service doit atterrir dans le carré de service opposé en diagonal.
- Si la balle touche le filet et tombe dans le carré de service opposé en diagonal, le service est légal et l'action continue.
- Si la personne rate ses 2 balles, le point va à l'adversaire.

Si des questionnements supplémentaires vous viennent à l'esprit après la lecture des règlements ci-dessus, vous pouvez vous référer au site suivant :

<https://www.tenniscanada.com/fr/tournois/officiating/rules-of-the-court/>

Arbitrage

- L'arbitrage sera assuré par des arbitres bénévoles
- Les décisions de l'arbitre à savoir si la balle est « in » ou « out » sont incontestables et toutes les personnes participantes doivent les respecter avec bon esprit sportif.



Ultimate

Une équipe mixte par délégation, formée d'un minimum de 6 et d'un maximum de 12 personnes.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

5 personnes avec minimum 2 personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires avec demi-finales et finales.

Temps

2 demies de 10 minutes avec 2 minutes de mi-temps

Règlements

- Changements illimités, à la volée.
- La personne doit être entièrement hors-terrain du avant que celle qui la remplace puisse embarquer sur le terrain.
- Advenant le cas que le règlement ci-dessus ne soit pas respecté, l'équipe adverse se verra accorder la possession du frisbee.
- Un tirage au sort sera effectué au début de chaque partie pour déterminer quelle équipe débute avec le frisbee.
- À la mi-temps, les équipes changent de côté et l'équipe qui avait perdu le tirage au sort initial débute la demie avec le frisbee.
- Les règlements de base seront ceux du USAU :

<https://d36m266ykvepgv.cloudfront.net/uploads/media/jjuRLHa6ZG/o/usau-les-reigles-officielles-de-lultimate-2020-2021-1.pdf>

Arbitrage

Les matchs seront auto-arbitrés par les personnes participantes.



Volleyball

Une équipe masculine et une équipe féminine par délégation, formées respectivement d'un maximum de 12 personnes.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

6 personnes

Formule du tournoi

- Rondes préliminaires avec quarts de finale, demi-finales et finales
- En cas d'égalité, les équipes seront départagées selon les critères suivants dans les pools:
 - Différentiels de sets
 - Points pour-points contre

Pointage

- Pour les rondes préliminaires :
 - Le match sera constitué de deux manches de 11 points avec deux points d'écart, le plafond à 13 points.
 - Si le match est à égalité dans les manches (1-1), l'équipe gagnante sera déterminé avec les points pour-points contre
- Pour les demi-finales et finales :
 - Le match sera deux sets de 15 points, et un set décisif où la première équipe arrivant à 11 remporte la partie.

Règlements

- 6 contre 6 sur le terrain
 - Chaque équipe a la possibilité, mais pas l'obligation, de jouer avec une personne au poste de libéro, mais qui doit être identifiée à l'arbitre avant chaque partie.
 - Changements illimités, lors des arrêts de jeu.
- Un tirage au sort sera effectué au début de la partie. L'équipe gagnant ce tirage au sort a le choix de commencer à la réception ou au service. Au début de la 2e manche, l'équipe ayant perdu le tirage au sort au début de la première manche a alors le choix de commencer à la réception ou au service.



- Les parties se déroulent selon les règlements officiels de Volleyball Canada :
<https://volleyball.ca/fr/developpement/arbitre/regles-et-directives>

Arbitrage

- L'arbitrage sera assuré par des arbitres bénévoles.
- Les décisions de l'arbitre à savoir si la balle est « in » ou « out » sont incontestables et toutes les personnes participantes doivent les respecter avec bon esprit sportif.



Wallyball

Une équipe mixte par délégation, formée d'un minimum de 3 et maximum 6 personnes.

Nombre de personnes sur le terrain en tout temps

3 personnes avec minimum personnes s'identifiant comme une femme sur le terrain en tout temps.

Formule du tournoi

Rondes préliminaires avec demi-finales et finales

Temps

2 demies de 10 minutes avec 2 minutes de mi-temps

Pointage

- Le match sera constitué de deux manches de 11 points avec deux points d'écart, le plafond à 13 points.
- Si le match est à égalité dans les manches (1-1), le gagnant sera déterminé avec les points pour-points contre

Règlements

- Comme il n'y a pas de ligne centrale, les personnes participantes peuvent traverser sous le filet, si elles ne nuisent pas à l'adversaire. Ils ont le droit de toucher le filet mais pas la bande blanche.
- À l'attaque, le mur de fond adverse et le plafond sont extérieurs.
- Lors de l'attaque, le ballon ne peut toucher le mur qu'une fois avant d'être récupéré par une personne de l'équipe adverse.
- En défensive, on peut utiliser les trois murs et le plafond, sans limites.
- S'il y a une action défensive et que le ballon traverse de l'autre côté du terrain et touche aux deux murs de côté, le jeu se poursuit.
- Si le ballon sort du terrain, le point sera repris.
- Le *tip* est permis. L'usage du pied est accepté.
- Les positions en défensive et offensive peuvent être inversées en tout temps (libre rotation). Cependant, l'ordre de service doit être respecté pour toute la durée du set.



- Au service, le filet est bon et la personne qui sert doit être très près du mur arrière.
- Chaque équipe aura droit à un maximum de 2 changements par manche, lors des arrêts de jeu.

Arbitrage

- Les matchs seront auto-arbitrés par les personnes participantes. Si un doute persiste, on reprend le point.
- Une personne bénévole sera présente afin de comptabiliser les points.



AMUSONS-NOUS!



English

Glossary

Here is the glossary of sports terms used in the tournament. This short section is included to lighten the section on the regulations themselves. If you have any questions about these terms, please do not hesitate to contact the VP Sports on Messenger, as mentioned below.

General terms

- ***On the fly changes*** : Player substitutions that happen during live play, without requiring a stoppage in play or authorisation from the referee.
- ***Changes during stoppages*** : Player substitutions that happen when play has stopped and require authorisation from the referee

Tournament formats

- ***Single elimination*** : Competition in which a competitor is eliminated as soon as they lose a match.
- ***Round-robin tournament*** : Competition in which a competitor plays once against each of the other competitors in their pool, and the winner is determined by the number of wins or the total points accumulated during the games played.
- ***Round-robin with finals*** : Competition that consists in a round-robin tournament followed by finals in a single elimination format.
- ***Championship*** : Competition where all competitors take part in multiple contests to accumulate points, in which the winner is the one with the most total points at the end of all contests.

Scoring:

- ***Two-point margin rule:*** To win a set, the winning team must win by a minimum of two points. For example, if a set ends when a team has 11 points, if the team with the lower score has accumulated 10 points, the set continues until the winning team has a two-point lead (14-12, 13-11, 12-10, etc.).



- ***Ceiling rule:*** To ensure that the schedule is respected, the ceiling rule will be applied with the two-point margin rule. A maximum score will be set, meaning that if a set continues due to the two-point margin rule, the winning team is automatically the one that reaches the ceiling score. For example, if the ceiling is set at 13 points for an 11-point set, the winning team is crowned when the score is 13-12, even if there is only a one-point difference.
- ***Point differential :*** Method of calculating where the number of points allowed is subtracted to the number of point scored points used to determine a winner between two competitors tied. The competitor with the highest difference will be the winner.



General Rules

1. The MedGames competitions must take place with respect and safety. There will be **NO TOLERANCE** for disrespect towards volunteers, referees, opponents, and members of the MedGames 2025 committee, both for players and spectators. A team or individual that violates this rule will be automatically disqualified from the tournament and will lose points for their delegation.
2. Changes to the rules on the day of the competition will be allowed to improve the flow of activities. These will be at the discretion of the referees/judges and the MedGames 2024 committee.
3. The tournament formats are subject to change based on the registration rate for each sport.
4. In case of discrepancy between a link to an external website detailing rules and precisions written in the rules booklet, the present document will always have priority.
5. A female participant cannot participate in a male sport and vice versa due to the presence of mixed team sports. Thus, female teams will be composed only of individuals identifying as women, and male teams will be composed of individuals identifying as men. For people identifying as another gender, you can choose your discipline. You can contact VP EDI (Pénélope Chouinard) if you need more information or if you want to discuss alternatives.
6. A student cannot participate in two sports in the same time slot. They can, however, be involved in two teams where the sports are at different times (for example, ultimate in the morning and arm wrestling in the afternoon). If it is found that someone is registered for two sports taking place at the same time, one of the two sports will be chosen for you.
7. The scoring system will be available live. You will be able to know the ranking of your university and the winners of all sports in each category. The scoring scale will also be available for transparency. Points for each sport are awarded based on the number of universities participating, the number of students participating, and their level of importance.
8. A team that does not meet the minimum number of individuals identifying as women required on the field can still participate in the event. However, absent individuals identifying as women cannot be replaced by individuals identifying as men (for example: a team of 10 players with a minimum of 3 individuals identifying as women on the field at all times can play with 2 individuals identifying as women but with a total of 9 players).
9. Delays of more than 10 minutes will not be tolerated and will result in a defeat by forfeit for the delegation in question. In addition, points will be given to the opponent who showed up for the match. Delays under 10 minutes will shorten the play time.
10. It is strongly recommended that competitors wear a shirt in the colors of their university (or the color that has been assigned to it). However, bibs will be available when it is not possible.
11. Tie between two competitors in a match: If a match requires a team to win a certain number of sets and both teams are tied one set away from victory, the team with the biggest points



for-points against difference will be the winner. Some exceptions to this rule may occur in the case of finals.

12. Tie between two or more competitors in a round-robin tournament:

- 1- Most matches won;
- 2- Points for - points against;
- 3- Most points for;
- 4- Winner in the match opposing both teams;
- 5- Rock-Paper-Scissors.

13. The delegation that will be crowned winner at the end of the 3 days of competition will be the one with the most points in the general rankings.

For any sports-related questions, please contact one of the MedGames 2025 VP Sports on Messenger:

Aurélié Grandchamp

Ludovick Drolet

- 1- Plus grand nombre de victoires
- 2- Différence points pour - points contre;
- 3- Plus grand nombre de points pour
- 4- Gagnante lors du match les opposant;
- 5- Roche-Papier-Ciseau



Athletics

1 participant of each gender per delegation per event (except for 4x100m).

The same student can participate in multiple events.

The track is 200m long.

Every participant is allowed 2 false starts before being disqualified from the event.

There will be a maximum of 4 runners per heat

Events

- 60m male/ female
- 200m male/ female
- 400m male/ female
- 800m male/ female
- 3000m male/ female
- Mixed 4x100m relay

Rules

Subject to modification based on the number of participants

- 60m
 - Timed qualifying rounds
 - 8 runners qualify for the semifinals
 - 4 runners qualify for the final
 - Start in lanes with starting blocks
- 200m
 - Timed qualifying rounds
 - 6 runners qualify for the final (divided into 2 timed heats)
 - Start in lanes
- 400m
 - Timed finals
 - Start in lanes
- 800m
 - Timed finals
 - Group start



- 3000m
 - Timed finals
 - Group start
- 4x100m Relay
 - Timed finals
 - Start in staggered positions (max 3 teams per heat) without blocks
 - Each team must consist of 4 different runners including at least 2 individuals identifying as women.



Badminton

Each delegation can send one team made up of one individual identifying as a man and one individual identifying as a woman.

Some rackets will be available, but not for all players.

Categories

Mixed doubles

Tournament format

Round robin with quarter finals, semi-finals and finals.

Scoring

- To win the match, 2 sets will be required. A competitor wins a set by scoring 11 points. If the final score is 1-1, the winner will be determined by the point differential, except for the finals where a third set to 5 points will be played.
- To win a set, a two-point margin is required. The ceiling is 13 points.

Rules

- The official rules of the badminton world federation will be used:
<https://extranet.bwf.sport/docs/document-system/81/1466/1470/Section%204.1%20-%20Laws%20of%20Badminton%20-%2027%20Apr%202024%20V3.0.pdf>
- Nylon shuttlecocks will be used

Refereeing

- This sport will be self-officiated.
- If there is any doubt, the point will be replayed.



Dodgeball

One team per program with a maximum of 10 players.

Number of players on the field at all times

6 players, including a minimum of 3 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format

Single elimination

General rules

- The match will be won by the first team to win two rounds (2 out of 3).
 - Each round has a maximum duration of 5 minutes.
 - The round is over if all players of a team are eliminated.
 - The round is won by the team that eliminates all players of the other team or has the most players alive at the end of the 5 minutes.
 - In case of a tie, a 1-minute period will be added to the round, during which the first elimination/resurrection will determine the winning team.
- Start of game:
 - Every player touches the back wall on their side of the court with both hands.
 - 6 foam balls are placed on the centerline of the court. These balls will be in play at all times.
 - At the sound signal, the 5 minutes start and players can leave the back wall.
 - After picking them up at the centerline, players must touch the back wall with their ball before throwing it for the first time.
- During the game: elimination
 - A player is eliminated when a ball thrown by the opposing team touches them before touching the ground and then touches the ground.
 - If a ball touches multiple players before touching the ground, all those players are eliminated.
 - Eliminated players line up on the side of the court in the order of elimination.
 - Headshots will count, but must be avoided for safety reasons
- During the game: resurrection
 - When a player catches a ball thrown by the opposing team before it touches the ground, a player from their team can return to the game.



- Players must return to the game in the order in which they were eliminated.
- If a player catches a ball that has touched another player, before the ball touches the ground, the player that was hit is not eliminated and a player from their team can return to the game.
- Clarifications
 - Players can retrieve balls outside the court, but must be within the boundaries of the court before they can throw them.
 - A player that crosses the centerline will be eliminated.
 - A player can use another ball as a shield to block a ball thrown at them. If the ball thrown touches any part of their body, before touching the ground, they are eliminated.

Refereeing

- The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



Basketball

Each delegation can have one men's team and one women's team.

Number of players on the court at all times

5 players on the court with a total of at least 6 players and at most 12 players.

Tournament format

Round-robin with semifinals and finals.

Time

- Matches will be 2 halves of 10 minutes each with a 2-minute halftime break. There will be no stoppage of time for dead balls.

Rules

- Apart from the length of the matches, we refer you to the International Basketball Federation (FIBA) for the rules: <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Please note the following exceptions:
 - No free throws will be awarded. Points will be awarded to the team instead (So, on a play that would have usually given a team 2 free throws, the team will get 2 points instead). This rule will be in effect until the finals, where free throws will be awarded as usual.
 - Any other form of foul will be counted and the team it was committed on will get possession of the ball.
 - A player with 3 fouls in a single game must leave the game.
 - Each team will be allowed one 30-second timeout per half.
 - Player changes will be done on the fly.
 - In case of a tie in elimination and final matches, there will be 2-minute overtime periods.

Referees

- The matches will be officiated by volunteer referees.
- Scorekeepers will be present for the game sheet and points.



Arm wrestling

2 participants per category from each delegation can participate.

Tournament format

Single elimination, categories by gender.

Rules

- The match will be won by the first person to win two rounds (2 out of 3)
- Rounds are played sitting down, on a regular table.
- All arm wrestling rounds will be played with the right hand, unless there is a consensus between both participants.
- The forearms of the participants must be bare; thus, rings, watches, and other equipment/jewelry placed on the hands will be prohibited.
- The participants find a grip that they both agree on, at the center of the table. The hand not used must be flat on the table, around the other participant's elbow to support it and stay there.
- Matches start at the sound signal and end when one of the participants manages to bring the wrist or hand of their opponent against the table.
- Wrist movements are allowed
- Elbows can't move and can't leave the table during the round. Participants must remain seated during the round. If a participant breaks one of these rules, they will automatically lose the round (but not the match).
- If a round lasts 3 minutes without a winner, it is interrupted and the remaining rounds will be played with the players' other hand.
- A 1 minute break will be allowed between rounds.

Refereeing

The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



Singing

- Each program may have a team of up to 10 people.
- Participants must be present at the rehearsal booth before their performance.
- There will be no sound check. Bring your song on a device that can connect via AUX cable.

Time

Performances will have a minimum allocated time of 2 minutes and a maximum of 4 minutes and 30 seconds.

Rules

- All styles of singing will be accepted.
- Teams may be accompanied by simple instruments or pre-recorded music (this music must be provided in advance to the organizing committee of the MedGames 2025 via the university representative or university captain of the singing team).

Scoring/Criteria

Performances will be judged by three judges based on the following **five** criteria:

1. Quality and accuracy of voice (5 points)

Singing accurately with a well-placed and sonorous voice

2. Rhythm and prosody (5 points)

Singing in rhythm while adapting breathing to the text and melody, well-articulated

3. Knowledge of the text (1 point)

4. Artistic expression and expressiveness (2 points)

Expressed emotion, artistic skill involved (what is considered "beautiful"), best restitution of the poetry and character of the song.

5. On-stage presentation/originality (2 points)

Total of 15 points/judge for a grand total out of 45 points.

The results will be revealed in the minutes following the final performance



Cheerleading

Each delegation can present a team of up to 45 participants. Each delegation will be allowed a practice period with mats on the day of the competition. Gyms will also be available for teams wishing to warm up in the minutes before their performance.

Time

- The performance must be a maximum of 3:30 minutes.
- The music must be sent to the organizing committee of MedGames 2025 through the university representative or university captain of the cheerleading team at least 2 weeks before the performance.

Regulations

- The maximum level of performance must be level 4 to avoid injuries. Here is the level 4 grid of Cheerleading Canada. A team that performs movements higher than level 4 will be disqualified:
https://cheercanada.ca/wp-content/uploads/2020/08/FR_CC_AllStar_Skill_Lists_20.pdf
- Performances will take place in the indoor stadium
- Flags, pom-poms, signs and chants are all allowed.
- Performances will be judged according to Cheerleading Québec's evaluation grid for the civil category for tumbling, building, and choreography:
https://www.cheerqc.com/wp-content/uploads/2024/10/FEUILLE_POINTAGE_CIVIL.pdf
<https://www.cheerqc.com/wp-content/uploads/2024/10/OUTILS-RE%CC%81FE%CC%81RENCE-CIVIL.pdf>

The results will be revealed in the minutes following the final performance



Crossfit

2 participants per category from each delegation can participate.

Tournament format

Championship, categories by gender.

Time

There will be a 30 minute break between each workout

Rules

- The list of workouts for the day will be revealed to the participants in the morning.
- The specific rules for each workout will be specified at the same moment.
- A total of 4 workouts will take place.
- Points for each workout will be awarded as follows:
 - 1st place : 15 points
 - 2nd place : 12 points
 - 3rd place : 10 points
 - 4th place : 9 points
 - Etc.

Refereeing

Three officials will be present, allowing for the same number of participants to complete the exercise at once.



Dance

Each program can present one number per category.

Categories

1. Solo
2. Duo/Trio
3. Group (4 to 15 participants)

All categories are mixed.

Participants must report to the rehearsal room before their performance.

Time

- The minimum performance time is 2 minutes, and the maximum is 3 minutes and 30 seconds.
- The music must be sent to the organizing committee of MedGames 2025 through the university representative or the captain of the dance team at least 2 weeks before the performance.

Scoring/Criteria

All performances will be judged by three judges based on the following **nine** criteria:

1. Creativity (2 points)
2. Optimal use of space (1 point)
3. Technical expertise (difficulty level of movements) (3 points)
4. Execution of movements (3 points)
5. Musicality and expression (2 points)
6. Quality of expressions (2 points)
7. Synchronism (3 points)
8. Presentation (2 points)
9. Costumes and accessories (2 points)

Total of 20 points per judge, for a grand total of 60 points.



The results will be revealed in the minutes following the final performance

N.B. Any dance group that does not respect the allowed number of participants can perform, but will be automatically disqualified



Chess

Number of players per team

2 players per delegation.

Tournament format

Single elimination, no categories.

Time

Each player will be allowed a reflection time of 15 minutes per game. The games will last a total of 30 minutes at most.

Regulations

For the general rules of chess, we refer you to the following website :

<https://www.fqechecs.qc.ca/fqe/content.php?id=6772>

End of the game

Winner-Loser

- The game is won by the player who checkmates their opponent.
- The game is won by the player whose opponent surrenders.
- The game is won by the player whose opponent runs out of time on the clock.

Draw

- The game is drawn by mutual agreement between the players.
- The game is drawn when one of the following endings occurs:
 - King versus King
 - King versus King + Bishop or Knight
 - King + Bishop versus King + Bishop, with the bishops moving on diagonals of the same color.
- A player with a bare king cannot win the game.
 - The game will be declared a draw even if the opponent runs out of time.



Refereeing

The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



E-Sports

One team of 2 participants per delegation.

Tournament format

Championship, no categories

Rules

- All games will be played on the Wii.
- Only one player per team can participate in each game, with the exception of Smash Bros.
- Points for each game will be awarded as follows:
 - 1st place : 15 points
 - 2nd place : 12 points
 - 3rd place : 10 points
 - 4th place : 9 points
 - Etc.

Selected games

- Mario Kart Wii
 - 4 players at a time + 8 bots
 - 150 cc
 - Participants can choose their character and vehicle
 - Each player will complete 2 races on randomly selected tracks. Points will be attributed according to the placement in both races
- Super Smash Bros. Brawl
 - 2v2
 - Each team plays two games
 - 3 stocks
 - All characters are allowed, maps will be predetermined
 - Points will be attributed according to the results of the matches and remaining stocks
- Wii Sports - Bowling
 - 4 players at a time
 - Each player completes the first 5 squares of a regular game



- Points will be attributed according to the final score of each player
- Juste Dance 2
 - 4 players at a time
 - Songs will be predetermined to have similar difficulty levels
 - Each player completes 2 songs. Points will be attributed according to the sum of the scores from both songs.

Refereeing

The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



Flag Football

1 team per program (mixed), maximum of 14 players per team (substitutions allowed at halftime or on offense/defense formation changes)

Number of players on the field at all times:

7 players per team with a minimum of 2 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format:

Preliminary rounds with quarter-finals, semi-finals and finals.

Time

Duration of a match: 2 halves of 10 minutes each, with a 2-minute break in between.

Scoring

- Each touchdown is worth 6 points.
- Attempt at conversion after each touchdown through a play (no kicking for conversion).
Possibility for the conversion to be communicated to the referee before the attempt:
 - 1 point at 5 yards
 - 2 points at 10 yards

Rules

According to RSEQ rules for flag football:

- A coin toss will be conducted at the start of the game. The winning captain of the coin toss has the choice between:
 - Starting the game on offense or defense (no kickoff)
 - At the start of the second half, the choices will be reversed.
- At halftime, each team changes sides of the field.
- Ball possession at the start of halves and after a touchdown begins at the 15-yard line of the team with possession:
 - Ten tries to advance half the field from the starting point (+/- penalties).



- The quarterback cannot run with the ball. To attempt a run play, the ball must be handed off.
- The number of runs by a player other than the quarterback is unlimited.
- If the offensive team has not advanced half the field after 5 tries, the team has two options:
 - Attempt a play on the 5th try. If the 10 yards are not reached, the opposing team restarts with the ball where the ball was last advanced.
 - Give the ball back to the opponent, and the opposing team restarts the play at their own 10-yard line.
- Quarterback pressure (rusher):
 - Only 1 player can apply pressure (rusher).
 - The rusher must start at least 7 yards from the line of scrimmage and can then pressure the quarterback to attempt the sack (no countdown is necessary).
 - The rusher has a safety lane in a straight line towards the quarterback. Obstructing the rusher's run (causing contact or slowing down in his run) is a 5-yard penalty.
- **No contact is allowed.** Each person on the field will have flags.
- 1 or 2 point conversion after a touchdown:
 - 1 point if the team advances the ball into the touchdown zone from 5 yards before the zone.
 - 2 points if the team advances the ball into the touchdown zone from 10 yards before the zone.
 - The quarterback cannot run with the ball during the 1 or 2-point conversion.
 - The team that has been scored on must restart with the ball from their 15-yard line.
- If there is a tie after the match, each team will have one possession of the ball from the 15-yard line of their own side. The team with the most points after their respective possession wins the match. If the tie persists, the process is repeated until there is a winner. The ceiling is two attempts per team, if no points are scored, the game remains a tie except for the semifinals and finals.
- Unlimited player substitutions will be allowed, but only when play is stopped, between tries.



Refereeing

A volunteer referee will officiate the tournament.



Trivia

One team per program, maximum of 5 participants per team (4v4 + 1 reserve per match).

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Time

- Each game will be 20 minutes long with four categories of 5 minutes each. Categories will be revealed during the match.
- In case of a tie, a lightning round of 5 additional questions will be played to determine the winner.

Rules

- French and English tournaments will be divided. Programs will participate in the language of their choice, but not both.
- The majority of questions will be of a collective type: addressed to everyone, the fastest to press the button having the right to answer first.
- In case of a wrong answer:
 - If the question was not read completely, the other team has the possibility to have the end of the question read before answering the question.
 - Only one right to reply is possible.

Scoring

- Each correct answer gives one point to the team.
- A wrong answer does not result in a loss of points.
- The team with the most points at the end of the questions wins the game.

Other possible types of questions

- **Intruder:** by team; among a list of answers, players must find the intruder.
- **Anagram:** usually collective; players must rearrange the letters of a word in a jumble.
- **Cantonade:** first collective question; the player who answers correctly gives the right to answer the following questions to his team.



- **Association:** by team; two lists of three or four elements are displayed or dictated and players must associate the elements of the first list with the second, which usually contains an unknown.



Handball

One mixed team per program, consisting of a minimum of 8 players and a maximum of 14 players.

Number of players on the field at all times

6 players plus 1 goalkeeper with a minimum of 3 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Time

The duration of each game will be 2 halves of 10 minutes with a 2-minute break at halftime.

Rules

The games will be played according to the rules of the International Handball Federation (IHF): [https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-03/09A%20-%20Rules%20of%20the%20Game%20Indoor%20Handball E.pdf](https://www.ihf.info/sites/default/files/2022-03/09A%20-%20Rules%20of%20the%20Game%20Indoor%20Handball%20E.pdf)

Exceptions

- There will be free throws for minor infractions (placed 3 meters from the 6-meter line and opposing players placed 3 meters from the person with the ball).
- A point will be automatically awarded to the opposing team in the case of a major infraction (holding the arm or a player being behind him when he is about to shoot, entering the 6-meter area to block someone on defense, violent contact).
- A yellow card, accompanied by a fixed 1-minute penalty for the player in question (without substitution), will be given for particularly violent or unsportsmanlike conduct.
- Two yellow cards will result in expulsion from the game.
- Player substitutions will be on the fly.

Refereeing

A volunteer referee will officiate the tournament.



Ice Hockey

One mixed team per program, consisting of a minimum of 6 players and a maximum of 16 players.

Number of players on the field at all times

5 players plus the goalkeeper with 1 individuals identifying as women on the ice at all times.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Equipment

Pucks will be provided. Participants must bring all other personal equipment. The helmet, neck guard, shin guards, and shoulder pads are mandatory.

Time

- The matches will be 20 minutes long, two 10-minute halves. If a tie persists, the winning team will be determined by a shootout:
 - On a coin toss, the winner chooses whether they want to shoot first or second.
 - Each team selects 3 players who will each take turns in a breakaway from the center of the ice. The team with the most goals wins. (The puck is placed on a center circle.)
 - If the tie still persists, each team must select another player for another round of shootout (1 attempt for each team), until one team wins.
 - Each team must choose a different player for each round of shootout, unless each team member has already had an attempt.

Rules

The rules will follow those applied by Hockey Canada: https://cdn.hockeycanada.ca/hockey-canada/Hockey-Programs/Officiating/Downloads/rulebook_casebook_e.pdf: see minor penalty qualification and major penalty.

- No contact or slap shots will be allowed. The offending player will be penalized by a minor penalty.
- The stick cannot be longer than the player's height.
- Minor penalties will be one minute or until the opposing team scores a goal.



- Major penalties will result in an automatic ejection from the game and the penalized team will have to play with one less player.

Refereeing

A volunteer referee will be in charge of supervising the matches.



Improv

Each program can present one team. Maximum 6 participants.

Category:

Mixed.

Tournament format :

Preliminary round and finals.

Rules:

- The game will be played according to the improv rules of the RSEQ <https://www.rseqmontreal.com/fichiersUpload/fichiers/20161104144756-rj-sec-impro-2016-17-vf.pdf>
- The game consists of a total of 5 sketches of 2 minutes, in comparable format because the game will be bilingual.
- Participants will have 30 seconds to confer before each improvisation.

Refereeing:

- Judges will choose the categories and topics on the day of the competition.
- The method to award points vote will be determined by the referee, who will decide if the public's vote is taken into account, or not.



Kinball

Each delegation can present a mixed team of at least 6 and at most 10 players.

Number of players on the field

- 4 people per team on the field including at least 2 individuals identifying as women at all times.
- Each match will be played between 3 teams.

Tournament format

Round robin with a final

Rules

- Each match will be made up of 4 rounds of 5 minutes, with 30 seconds between each round.
- To determine the winner of a game at the end, the number of total points from all 4 rounds will be compared.
- At the beginning of the match, a team is chosen randomly to start as the attacking team, starting in the middle of the playing area. For subsequent rounds, the team with the smallest score from the last round will start as the attacking team.
- Player substitutions will only be allowed between rounds.

Attacking

- An attack is considered legal if it has the following elements:
 - Done while all 3 other members of the attacking team are under the ball, supporting it
 - A clear call out before the ball is struck
 - A trajectory that is not downwards
 - Travels a distance of at least 3 meters
 - Does not exit the playing area before the ball has been hit by another player
- The attacking team may move the ball before hitting it, if only one member of the team has touched the ball since the last team's attack.
- A maximum of 10 seconds is allowed between the moment where the team makes a first contact with the ball and their attack.

Defense



- The team that is called out must catch the ball before it hits the ground or goes out of bounds. After taking control of the ball, the defending team becomes the attacking team.
- A single player cannot trap the ball.
- The team that is not called out (and that is not attacking) has to do everything in their power to stay out of the way of the ball and of the defensive players.

Precisions

- When a team has a higher score than both other teams in the current round, the team with the highest score may not call out the team with the lowest score (except if both other teams have the same score). Similarly, if two teams are tied with the highest score, they must call each other out when attacking.
 - A call out which does not respect this rule is a foul and both opposing teams get a point.
- Any aggressive behavior will be punished by a foul and could lead to expulsion of the player from the match.

Scoring

- Any time a team commits a foul, both opposing teams get a point.

Replaying points

- In case doubt persists about the validity of an attack or in case of involuntary obstruction to the defending team, the sequence may be replayed by the team who has most recently had control of the ball.

For further details, refer to the International kin-ball sport federation's rules:

<https://www.kin-ball.qc.ca/wp-content/uploads/2021/11/Re%CC%80glement-Officiel-Franco-phone-de-Kin-Ball-2020-A4.pdf>

Refereeing

The game will be officiated by a volunteer referee



Pétanque

One team of 3 people per delegation.

Tournament format

Round robin with semi-finals and a final

Rules

- Please refer to the following website for the general rules of pétanque:
https://ffpip.org/portail/images/arbitrage/2021/R%C3%A9glement_P%C3%A9tanque_au_1er_Janvier_2021.pdf
- Each match will be played until a team reaches or goes over 13 points
- During each round, each team will play a total of 4 boules. Each member of the team must play at least one boule.

Refereeing

The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



Pickleball

1 team of 2 people per delegation will be able to participate in the competition

Category:

Double. Mixed.

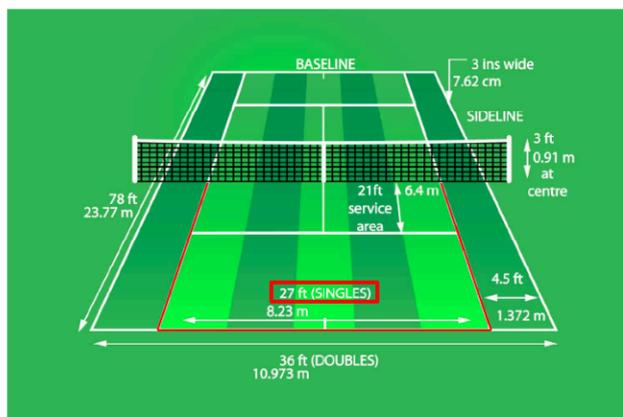
Tournament format :

Preliminary round, semi-finals and finals.

Equipment

A few rackets will be available, but not enough for every player.

Field



Scoring system

- The match will consist of two sets of 11 points with a two-point difference, the ceiling at 13 points.
- If the match is tied in the sets (1-1), the winner will be determined with points for points against
- Only the serving team can score points. The team receiving the service can score points only when it has won back the service.



Rules:

- The referee initially makes a coin toss.
- The team winning the coin toss chooses either the side of the court for the first game or to serve. The team that loses the coin toss will decide the remaining option.
- The players each stand on their own side of the net.
- Non-volley zone
 - It is forbidden to play a ball on the volley in the non-volley zone (NVZ). The NVZ commonly called "the kitchen" is the 7' X 20' rectangle on each side of the net. This rule prevents players from executing "smashes" from this zone.
- Serve
 - When a team has the serve, it has it for the entire "game".
 - The serve is returned to the other team for the next "game", and so on.
 - The first serve is made on the equal side, or the right side of the court. Thereafter, the server alternates sides (advantage/left side or equal/right side) for each point.
 - The server is allowed 2 balls to serve successfully. If the player misses his 2 balls, the point goes to the opponent.
 - The service ball must land in the diagonally opposite service box.
 - If the ball touches the net and lands in the diagonally opposite service box, the serve is legal and the action continues. The ball cannot land in the NVZ or even touch the NVZ line during the service.
- Double Bounce Rules
 - When serving, the receiving team must let the ball bounce before hitting the return. The serving team must also let the return bounce before hitting the ball.
- When the team's score is an even number, the server at the start of the game will be in the equal zone (right); when the team score is an odd number, the server at the start of the game will be in the advantage zone (left).
- Each team is allowed two serves in a match, except for the very beginning of the match. In other words, the serving team is only allowed one serve at the start of the match. When the serve has been lost by the starting team, both players of the opposing team will serve until they commit two faults, after which the service will return to the other team.



- The players of the serving team alternate zones (even to odd) with each point won. If a fault is committed during the first serve, the second serve passes to the second player of the serving team and that team remains behind their zones. This second server will alternate zones with his teammate to serve as long as the team accumulates points.
- It is a fault if the server serves from the wrong zone or if the service is served by the wrong teammate. The service is returned to the second server if such a fault is committed by the first server of the team; if this fault is committed by the second server, the service is returned to the opposing team.
- For additional information about the rules, you can refer to the following site:
<https://pickleballcanada.org/play-and-learn/basic-rules/>

Refereeing

- The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.
- If there is persistent doubt about a point, it must be played again.



Cops and Robbers

One mixed team per program can participate in the competition.

Number of players per team:

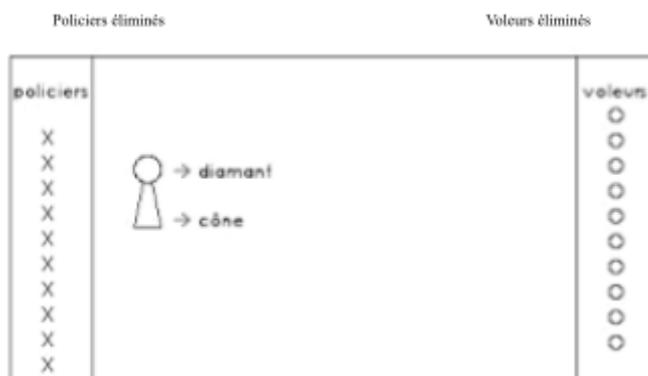
10 players with a minimum of 3 individuals identifying as women per team.

- Per round:
 - One team of police officers.
 - One team of robbers.

Tournament format:

Preliminary rounds with quarter-finals, semi-finals, and finals..

Field:



- Two zones 2 meters deep are delimited at each end of the field.
- A cone with the diamond is installed 4 meters from one of the two zones.
- The team of police officers is installed in the zone closest to the diamond.
- The team of thieves is installed in the zone opposite to that of the police.

Rounds and time:

- The game consists of 4 rounds of 5 minutes each.
- The round does NOT end if all the police officers or all the thieves are eliminated. Once one of the two teams has all of its players eliminated, the remaining team receives 3 points. For example, if the police eliminate all the thieves, the police team for that round receives 3 points, the 2 teams regroup with all their players, and the game resumes.



- The round does NOT end when the diamond is stolen and brought back by the thieves without being touched by a police officer. One point is awarded to the thieves, the diamond is placed back on its cone, and the game resumes with the players who have not yet been eliminated.
- The round only ends after the 5 minutes run out.

Rules

- A draw is made by the referee with the captains of each team before the start of the game to determine which team starts as police officers or thieves.
 - The method of drawing lots is determined by the referee responsible for the field.
 - The team winning the draw chooses whether it wants to start as police officers or thieves.
 - Roles are reversed in each round. So the team that was police officers in round #1 will be thieves in round #2 and vice versa.
- The round starts at the referee's signal.
- Player eliminations
 - When a police officer steps outside of their zone, they are REQUIRED to run into the field towards the thieves with the aim of touching one of them.
 - When a police officer steps outside of their zone, the ONLY way for thieves to protect themselves from this police officer is to return to their own zone (both feet in the zone are mandatory).
 - When a police officer steps out of their zone and does not touch any thieves before they are all in their zone, the police officer in question is eliminated and must leave the field.
 - When a thief is between the two zones and is touched by a police officer, they are eliminated and must leave the field. On the other hand, the police officer returns to their zone and the game continues.
- When a thief retrieves the diamond, they must bring it back to their zone to score a point for their team.
 - If the thief with the diamond is touched, they are eliminated and must leave the field. The diamond is placed back on the cone, there is no point, and the game resumes.



- Thieves are not allowed to make aerial passes or hand deliveries with the diamond. The thief who initially takes the diamond must keep it and be the one to bring it back to their zone to score a point for their team.
- If a thief or a police officer goes out of bounds, they are immediately eliminated and must leave the field. If the person who steps out of bounds happens to be the diamond carrier, they are eliminated and the diamond is placed back on its cone.

Scoring system:

- 1 point is scored for the team of thieves when they bring the diamond back to their zone without being touched.
- 3 points are scored for the team that has eliminated all players from the opposing team.

Refereeing

The matches will be self-arbitrated by the participants. However, a volunteer will be present to supervise and keep score.



Poker

Up to two participants per program. Mixte. Any absent player will be excluded from the game.

Categories

Mixed

Tournament format

Preliminary round and finals

Rules

- The rules of the different poker games will be established by Loto Québec:
<https://casinos.lotoquebec.com/fr/portail/jeux>
- **No monetary value will be attributed to the chips.**
- Details regarding the small blind and big blind values will be given to the players on the day of the competition. However, please note that an increase in these values will occur every 30 minutes.
- A player will be declared the winner when they have all the chips or when they have the most chips after a 2-hour game.



Pull-ups

- A pull-up bar will be provided to anyone who wants to participate in the competition.
- Each delegation may present an unlimited number of participants
- Exceptionally, inscription to this sport is not required.

Category

Categories by gender

Rules

- Start with feet on the ground, hands around shoulder width
- Upper position: The participant must bend his arms until their chin is above the pull-up bar.
- Lower position: The participant must go back down to have their elbows completely extended, without touching the ground.
- Each cycle from lower position, to upper, back to lower will count as one repetition
- Each repetition will have to be completed without keeping momentum from the last and while keeping the body relatively straight (strict pull-ups).
- See the following video for a demonstration:
<https://www.youtube.com/watch?v=HRV5YKKaeVw>

Scoring

- The top 4 most pull-ups from each category at the end of the weekend will receive points.
- Points will also be awarded for the number of participations per delegation and originality.

Refereeing

A volunteer will be assigned at any time of the day to validate the quality and quantity of each participant's pull-ups



Touch Rugby

One mixed team by program will be able to participate in the competition.

Number of players on the field at all times

7 players with a minimum of 2 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Time

The games will have a maximum duration of 20 minutes with unlimited substitutions.

Rules

For all other information, please refer to World Rugby regulations.

<https://www.world.rugby/the-game/laws/home>

- The team with the most tries wins the game.
- A "try" is scored when a player grounds the ball in the opposing team's in-goal area.
- The defensive team tries to touch with 2 hands the opposing ball carrier.
- If the defensive team touches with 2 hands the opposing ball carrier 6 times on the same attacking sequence, there will be a change of possession (see below).
- Player substitutions will be on the fly.

Passes

- Can be made backwards or sideways.
- Forward passes and "knock-ons" will result in a change of possession and a "tap and go" for the team that gains possession of the ball.
- Kicks will not be allowed.

Restarting play

- At the beginning of an offensive sequence following a change of possession or penalty, the ball will be put into play using a "tap and go."
- The "tap and go" means that a player from the team in possession of the ball must tap the ball with their foot (while releasing the ball from their hands) and then the player



can either make a pass or run with the ball. The ball tap must be made at the spot designated by the referee.

- Following a penalty, the defensive team must be at least 5 meters from the line where the "tap and go" is performed.
- The "tap and go" is also used when the ball goes out of bounds.
- When a team scores a try, the team that was scored on restarts play in the middle of the field with a "tap and go."

Defense

- To prevent being scored on, the defense tries to touch with 2 hands the ball carrier (equivalent to a tackle).
- Once touched, the ball carrier must stop where they were touched, face the in-goal area where they are trying to score, and roll the ball backwards between their legs to their team. Afterward, another member of their team will act as the "scrum half." This player can take the ball and make a backward pass to another player on their team or run with the ball.
- When the ball carrier is touched, the referee will shout "TOUCH" and the number of times a ball carrier from that team has been touched with 2 hands on the same attacking sequence.
- Once there are 6 defensive "TOUCHES" without a try being scored, there will be a change of possession.
- If the "scrum half" is touched after taking possession of the ball, there will be a change of possession even if the number of defensive "TOUCHES" has not reached 6.
- The defensive team must be at least 3 meters behind the line where the ball carrier was tackled. When the game restarts, the defensive team can come forward.

Penalties

- A penalty results in a change of possession.
- The "tap and go" is used to begin the offensive sequence. There is no need to wait for the referee's signal.
- There will be a penalty if the team is not 3 meters from the line where there was a "TOUCH" or if the team does not retreat 5 meters after a penalty.
- The offensive team will then advance 10 yards.
- There will be a penalty if there are too many players on the field.



- On any penalty on the goal line, the ball will be put into play with a "tap and go" on the 5-yard line.
- On defensive penalties, the referee will have the option to shout 'ADVANTAGE' instead of blowing the whistle for a stoppage of play if the referee judges that the offensive team still has a good attacking opportunity despite the penalty.

Refereeing

The game will be officiated by a volunteer referee



Sledge jump

Each program may have up to 2 participants per category. Categories by gender.

Tournament format

Each person has 2 attempts. The best of their 2 attempts will be used to determine rankings.

Rules

- 10 sledges are placed on the floor, each separated by 50cm.
- At the referee's signal, the participant must jump over each sledge, one after the other without stopping. At the end of the row, they have a maximum of 5 seconds to turn around and jump back over all the sledges. The participant repeats this until failure.
- Jumps must be done with both feet together and they must be less than shoulder width apart.
- The attempt ends when the participant stops jumping, hits a sledge with any part of their body above the waist or does an illegal jump.

Refereeing

A volunteer referee will validate the quality and number of jumps done.



Soccer 5v5

One female and one male team per program, consisting of a minimum of 5 and a maximum of 12 players, respectively.

Number of players on the field at all times

5 players per team, including the goalkeeper.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Time

- The duration of preliminary and elimination matches will be 2 X 10 minutes with a 2-minute break at halftime.
- In case of a tie, an extra time period of 5 minutes will be added, during which the first goal scored will end the match and determine the winning team for the semi-finals and finals.
- For the semi-finals and finals, if the tie persists, there will be a penalty shoot-out.

Rules

- An unlimited number of substitutions are allowed. They will only be allowed during stoppages.
- Matches will be played on an indoor field, and cleats will not be permitted.
- **Shin-guards are mandatory, a player without shin-guards will be removed from the game.**
- Throw-ins will be made with the feet from the sideline and cannot exceed knee height; otherwise, it will be a throw-in for the opposing team.
- Refer to FIFA Futsal regulations:
<https://digitalhub.fifa.com/m/64c5028e25347b79/original/Lois-du-Jeu-de-FUTSAL-2021-22.pdf>

Cards

- 1 yellow card: warning
- 2 yellow cards in the same match: ejection from the match, suspension for the next match



- 1 red card: ejection from the match and the tournament, note that any dangerous play or unsporting behavior is subject to a red card
- 3 yellow cards (accumulated): ejection from the tournament
- Sliding tackles are prohibited and will systematically result in a yellow card.

Refereeing

The refereeing will be provided by volunteer referees.



Tug of War

A mixed team program, consisting of a maximum of 10 players including a minimum of 3 individuals identifying as women.

Tournament format

Single elimination

Rules

- Both teams pull at each end of the rope.
- Two cones will be placed on the field, one for each team.
- The first team to successfully bring the middle of the rope, identified by a red ribbon, to the other side of their cone wins.
- Only the last player can wrap the rope around their waist.

Refereeing

The refereeing will be provided by volunteer referees.



Spikeball

One team of each gender per program and one mixed team, each formed by two players.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Scoring

For preliminary matches:

- The winner of the match will be the first to win two games of 11 points.
- The two-point margin rule applies, and the ceiling is set at 13 points.
- One 30-second time-out per team per game.

For semi-finals and finals:

- The match will be a best of 3 games to 21 points.
- One 30-second time-out per team per game.

Rules

The rules will be those available on the official Spikeball website:

<https://roundnet.fr/spikeball-les-regles/>

Refereeing

Matches will be self-refereed by the players. However, a volunteer will supervise in case of disagreement. If there is any doubt, the point will be replayed.



Spinning

1 participant per category per program.

Categories

Individual male, individual female

Tournament format

Preliminary rounds and finals.

Rules

- Each participant will be allowed 20 minutes per round to bike the longest distance at the highest possible resistance and spend the most calories.
- At the end of the 20 minutes, calories spent by each competitor will be compared and the highest score will win.



Squash

2 participants per category per program.

Categories

Men's singles, Women's singles

Equipment required:

Participants are required to bring their own eye protection. Eye protection is mandatory, at risk of not being allowed to participate.

Some rackets will be available, but not enough for all players.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals.

Scoring

- The match will consist of two games of 11 points.
- The winner must defeat their opponent by two points, with a ceiling of 13 points.
- For the semi-finals and finals, a deciding game of 11 points will be played in case of a tie in games (1-1).

Game

- A game of rock-paper-scissors will be played to determine the player who will serve first.
- After the service, the game continues until the ball bounces twice consecutively on the ground or when it is hit out of bounds. The winner of an exchange earns 1 point and serves to start the next exchange.

A service is considered good if:

1. At the moment the server hits the ball, the server has at least one foot in contact with the floor, inside the service box, without any part of that foot touching the lines of the box (if the foot or any part of the foot touches the line, the service is considered out of bounds).
2. The ball is hit and directly reaches the front wall, between the service line (centerline) and the upper limit of the front wall, but does not touch both the front wall AND one of the side walls.



3. The ball is not hit out of bounds.
4. If the service does not meet the above rules, the receiver wins the exchange, earns a point, and the right to serve.
5. At the start of each game as well as after each service change, the new server must choose the service box from which he or she wishes to serve. As long as he or she retains the service, the server must alternate between the service boxes at each engagement.
6. If the ball touches one of the players or their clothing or the racket of the non-striker, the point is awarded to the server (unless it is clear that the service would not have resulted in a fair return).

A return is considered good when the ball:

1. Is correctly hit before its second bounce on the ground.
2. Without touching the other player, his or her clothing, or his or her racket.
3. Touches the front wall, either before or after bouncing off one of the other walls.
4. Bounces off the front wall without touching the "tin" (lower limit of the front wall).
5. Is not out of bounds.

Refer to the World Squash Federation rules :

<https://squash.ca/fr/les-regles-du-jeu/>

Refereeing

- Players judge their own points. If there is any uncertainty, the point is replayed.
- A volunteer will be present to keep track of the points.



Tennis

4 people per program can participate in the competition.

Categories

Mixed double

Tournament format

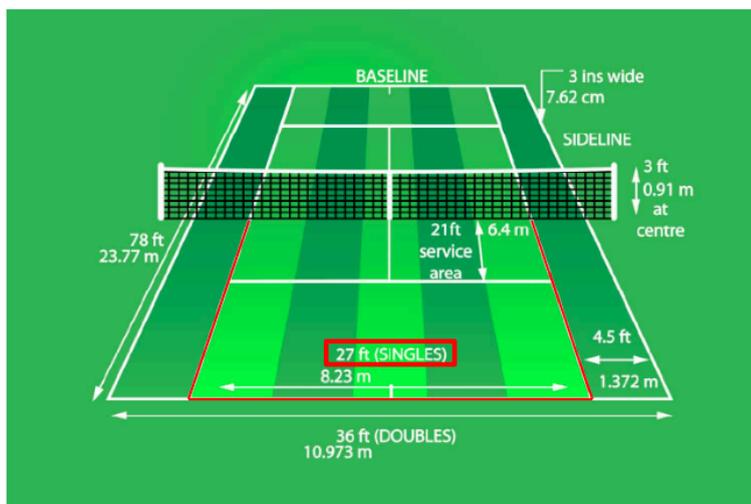
Preliminary round with semi-finals and finals.

Equipment

Some rackets will be available, but not enough for all players.

Court

In double tennis, the second sideline serves as the boundary.



Sets and time

- Each set will consist of 3 "games".
 - Thus, the first team to win 2 "games" wins the set.
- Each match will be a best of 3 sets.
 - Thus, the first to win 2 sets wins the match.
- Each match will have a maximum duration of 30 minutes.
- If time runs out before the end of the match, the player with the most points when the timer reaches 0 seconds wins.



Scoring system

Points are counted as follows

- No points: "Love".
- First point: "15".
- Second point: "30".
- Third point: "40".
- Fourth point: "Game".

If both players have scored 3 points

- It is scored as "40-all" or "deuce".
- After "deuce", the next point is scored as "Advantage" for the team who scored it
- If the team with "Advantage" scores the next point, they win the "game".
- If the team with "Advantage" loses the next point, both teams return to "deuce".
- The "game" continues until one of the teams scores 2 consecutive points from "deuce" to win the "game".

Rules/Procedure

- The referee will conduct an initial draw.
- The team who wins the draw chooses either the side of the court for the first game or to serve. The team who loses the draw decides on the remaining option.
- The players stand on opposite sides of the net.
- When a team has the serve, they have it for the entire "game". Within the team, the same player will serve for the entire "game", and both players will alternate between "games" where they serve.
- The serve is then returned to the other team for the next "game", and so on.
- The first serve is made from the right-hand side of the court. After that, the server alternates sides (advantage/left or deuce/right) after each point.
- The server is allowed 2 attempts to successfully serve the ball.
- The service ball must land in the diagonally opposite service box.
- If the ball touches the net and falls into the diagonally opposite service box, the service is legal and play continues.
- If the server misses both attempts, the point goes to the opponent.
- If you have any additional questions after reading the above rules, you can refer to the following website:



<https://www.tenniscanada.com/fr/tournois/officiating/rules-of-the-court/>

Refereeing

- Volunteer referees will officiate the game.
- The referee's decisions regarding whether the ball is "in" or "out" are final, and all players must respect them with good sportsmanship.



Ultimate

One mixed team per program, made up of a minimum of 6 players and a maximum of 12 players.

Number of players on the field at all times

5 players with a minimum of 2 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format

Preliminary rounds with semifinals and finals.

Time

2 semifinals of 10 minutes with a 2-minute halftime.

Rules

- Unlimited substitutions, on the fly.
- The player must be completely off the field before their replacement can step onto the field.
- If the above rule is not respected, the opposing team will be awarded possession of the frisbee.
- A coin toss will be held at the start of each game to determine which team starts with the frisbee.
- At halftime, the teams switch sides and the team that lost the initial coin toss starts the half with the frisbee.

The basic rules will be those of the USAU:
<https://d36m266ykvepgv.cloudfront.net/uploads/media/jjuRLHa6ZG/o/usau-les-reigles-officielles-de-lultimate-2020-2021-1.pdf>

Refereeing

Matches will be self-refereed by the players.



Volleyball

One men's team and one women's team per program, each formed with a maximum of 12 players.

Number of players on the court at all times

6 players

Tournament format

- Preliminary rounds with quarterfinals, semifinals, and finals.
- In case of a tie, the teams will be separated by the following criteria in the pools:
 - Set differentials.
 - Points for and points against.

Scoring

- For the preliminary rounds:
 - The match will consist of two sets of 11 points with a two-point difference, and a ceiling of 13 points.
 - If the match is tied in sets (1-1), the winner will be determined by points for and points against.
- For the semifinals and finals:
 - The match will consist of two sets of 15 points, and a deciding set where the first team to reach 11 points wins the game.

Regulations

- 6 against 6 on the court.
 - Each team has the option to play with a libero, but they must be identified to the referee before each game.
 - Unlimited player substitutions, during stoppages.
- A coin toss will be conducted at the beginning of the game. The winning captain of the coin toss has the choice to start with the reception or service. At the beginning of the 2nd set, the team that lost the coin toss at the beginning of the first set has the choice: start with the reception or service.



- The games will follow the official rules of Volleyball Canada.
<https://volleyball.ca/fr/developpement/arbitre/regles-et-directives>

Refereeing

- A volunteer referee will be in charge.
- The referee's decisions regarding whether the ball is "in" or "out" are final, and all players must respect them with good sportsmanship.



Wallyball

A mixed team by delegation, made up of a minimum of 3 players and a maximum of 6 players.

Number of players on the field at all times

3 players with a minimum of 1 individuals identifying as women on the field at all times.

Tournament format

Preliminary rounds with semi-finals and finals

Time

2 halves of 10 minutes with 2 minutes of half-time

Scoring

- The match will consist of two sets of 11 points with a two-point difference, the ceiling at 13 points.
- If the match is tied in the sets (1-1), the winner will be determined with the points for-points against

Rules

- Since there is no center line, players can cross under the net, if they do not impair the opponent. They are allowed to touch the net but not the white stripe.
- When attacking, the opponent's back wall and the ceiling are outside.
- When attacking, the ball can only touch the wall once before being recovered by an opponent.
- On defense, the three walls and the ceiling can be used, without limits.
- If there is a defensive action and the ball crosses to the other side of the court and touches the two side walls, the game continues.
- If the ball goes out of court, the point will be retaken.
- Tipping is allowed. The use of the foot is accepted.
- The defensive and offensive positions can be reversed at any time (free rotation). However, the order of the servers must be respected for the entire duration of the set.



- When serving, the net is good and the server must be very close to the back wall.
- Each team will be allowed a maximum of 2 player substitutions, during stoppages.

Refereeing

- Players judge their own points. If there is any uncertainty, the point is replayed.
- A volunteer will be present to keep track of the points.



LET'S HAVE FUN!