



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF CRITÈRES GÉNÉRAUX



QUALITÉ D'EXÉCUTION	
DÉFI GAF Tous les niveaux	Évaluation entre I-A-C et M
	<p>En tout temps, les mouvements exécutés doivent présenter les critères d'exécution suivants, sauf si une indication technique différente est mentionnée pour un élément visé:</p> <ul style="list-style-type: none">- Jambes tenues- Pieds pointés- 1/2 pointes en pleine amplitude- Tête en position neutre- Position des bras précise et tenue- Bras tendus lors des appuis- Soutien abdominal- Présentation esthétique- Positions de départ et de réceptions précises <p>Une ou des lacunes à la qualité d'exécution peuvent entraîner une évaluation à la baisse d'un ou des éléments concernés et ce, même si les intentions techniques sont démontrées adéquatement</p>



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 3



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SAUT NIVEAU 3	Course, saut de mains-dos (1er envol)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bascule de corps Attaque près de la verticale, répulsion des épaules et rigidité
	Tsukahara: 1-2 pas appel ou Appel de l'arrêt - Roue en contre-haut (2e main) sur accordéon, réception debout latérale	Bras: en dessous et synchro Action des épaules/coudes tendus - répulsion Direction: Grand déplacement et contrôle (orientation spatiale)
SANGLES NIVEAU 3	P.é dégagé – enroulé	Position curviligne fermé à l'horizontal Fouet: Présent et puissant Retour en appui curviligne fermé
	Filé	Curviligne fermé Tête neutre Antépulsion complète
	Grands balancés (5)	Curviligne fermé - ouvert Fouet: Présent et puissant Doit atteindre 45° ou plus
	Au 5e balancé, passage en lune	Passage en lune Position tête et bras Position de corps



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 3



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
BARRE NIVEAU 3	Traction, monter par renversement	Tête neutre Traction complète avant l'enroulé Curviligne fermé à droit
	Série prise d'élan (3)	Position de corps - Alignement et rigidité Bras tendus Horizontal
	Tour d'appui arrière	Fluidité Bras tendus Curviligne fermé - extension
	Filé réception dos	Alignement et rigidité Tête neutre et bras tendus Antéimpulsion complète
TRAMPOLINE NIVEAU 3	2 rebonds 4 pattes - rot transv arrière à dos	Bonne phase d'envol Ligne de corps bien définie Rotation transversale complétée et dynamique
	2 rebonds 4 pattes - rot. transv avant - réception dos	Bonne phase d'envol Ligne de corps bien définie Rotation transv.complétée et dynamique
	2 rebonds dos-rot. long - 1/2 tour à ventre	Bonne action dans les rebonds Bonne phase d'envol 1/2 tour complété
	Impulsion avancer pieds (baton), flic arrière (réception pieds)	Absorption minimale Bras parallèles
	Départ de l'arrêt, saut arrière - Flic avant	Envol Bras parallèles et bonne position des appuis Absorption minimale
	Saut dos groupé, pullover arrière groupé - 4 pattes	Extension hanche avant bascule de corps Bonne phase d'envol Changement de plan complété



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 3



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 3	Renversement arrière, arrêt (pont aiguille), retour 4 appuis	Alignement (jambes, bras, épaules) Départ jambe libre haute, hanche alignée, bras tendus Réception contrôlée
	Toc, retour split marquée et 4 appuis	ATR vertical Amplitude épaules & jambes Réception stable et contrôlée (jbe libre 90°)
	ATR maintien jambes ensemble (retour 1-2 ou 4 appuis)	Bon alignement ATR marqué
	Tic à pont aiguille	Hanches alignées Jambe libre + que verticale, tendue Amplitude épaules & jambes
	Départ cavalier, roue arrêt en étoile sur bloc, retour 4 appuis	Vertical gainé Réception stable et contrôlée
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 3	Onde classique (fin debout, dos droit, bras en 5e) à 4 pas avant 1/2 pointes, bras à la seconde	Présence de la courbe C au départ de l'onde et pleine amplitude au cambré Rythme fluide
	1 grand battement avant (pieds plats, DR et GA) bras à la seconde	Action du fouetté Hanches alignées
	Prép. chassé (DR et GA)	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées au sous-sous
	Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 45) maintien (3sec)	Hanches alignées, tronc allongé et stable Jambe libre tendue, 45° bien défini Jambe d'appui bien fléchie
	Pivot (180) fin sur 1/2 pointes (maintien 2 sec)	1/2 pointes hautes Jambes collées Stable et très allongé
	3 petits jetés arrêtés (45° défini), finir arabesque après le 3e jeté (3sec) (jambe libre 45)	Jambe libre tendue, 45° bien défini - 3 fois Coordination bras-jambes Réception stable et contrôlée



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 3



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SOL NIVEAU 3	Pose de départ, onde classique arrière (fin debout, dos droit, bras en 5e)	Présence du courbe C au départ de l'onde Nuque allongée au cambré Genoux allongés au cambré
	Appel 2 pieds rondade-roulade arrière carpé (Pieds rondade sur et roulade 20cm)	(Rond) Poussée complète 1er envol Déplacement, accélération et courbette Bras dans ligne du corps
	1 grand battement devant (DR et GA)	Action du fouetté Hanches alignées
	Départ de l'arrêt, flic - réception genoux-pieds (sur plan incliné)	Déplacement et accélération Poussée épaules, alignement épaules, tronc Complété dans plan vertical
	Cabriole (DR et GA) assemblé, saut tour (DR ou GA), sissonne (2XDR et 2XGA)	Stabilité de tronc et des bras Amplitude contrôlée dans le déplacement Grande amplitude: split 145°+
	Roulade avant, saut de tête, réception ventre (20cm permis pour la tête ou seulement réception ventre)	Ouverture 45°+ Courbette - Grand envol contrôlé Retour 1/2 pointes, amplitude interne, réception ventre
	Chassé à grand jeté (DR et GA) 1/2 tour (DR et GA)	Amplitude: 145°+ Fluidité & élégance Réception stable et contrôlée
	Départ au choix: saut de mains (1-2) (mains sol et pieds 20cm)	Blocage bras Déplacement et accélération Amplitude interne



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 4



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SAUT NIVEAU 4	Course, saut de mains-dos (2eme envol)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bascule de corps Répulsion des épaules et déplacement
	Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, réception debout jambes collées ou étoile (1m) Avec tremplin élastique ou mini-trampo	Amplitude max au niveau de l'épaule/rigidité Cercle de bras Alignement et direction
	Yurchenko: (approche) Course (5 pas), appel-roue sur tremplin, réception dos contre tapis Accent mis sur l'approche	Accélération et bon déplacement Bras horizontaux aux oreilles, hanches parallèles Passe derrière la verticale, en contrôle
SANGLES NIVEAU 4	Bascule p.é Hor+	Retour à l'appui Forme Connecté à la prise d'élan
	Filé	Curviligne fermé Tête neutre Antépulsion complète
	Établissement	Position corps Liaison entre filé et établissement Amplitude 45° ou plus
	Tour libre	Planche prolongée - entrée Position corps curv. Fermé Amplitude minimum horizontal
	Soleils (3)	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
	Placement sortie à l'horizontal	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Blocage (aussi voir le moment)



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 4



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
BARRE NIVEAU 4	Saut à l'appui, bras tendus	Alignement et rigidité Dos rond
	Prise d'élan jambes collées (3), 1-2 horizontal et la 3e, monter à 45° (au choix)	Position du corps Enchaînement fluide Amplitude (2 hor - 1 à 45° ou plus)
	Passer 1 ou 2 jambes	Caler la barre et bras tendus Alignement et rigidité Fluidité
	Balancé mi-renversé, retour au siège, engager 2e jambe	Haute à l'appui Écrasement sous la barre Remontée avec action et contrôle
	De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	Bras tendus (caler la barre) Gainage (ligne de corps) Fluidité
TRAMPOLINE NIVEAU 4	Salto arrière groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	Sortie près de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanche devant
	Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)	Maintien pieds dessous - hanche derrière Bascule du corps tendu / vers tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	Dos-carpé-debout	Bascule de corps, curviligne ouvert Bonne phase d'envol
	Flic avant - flic arrière (3)	Curviligne fermé et ouvert - mise en tension Absorption minimale Rythmé, continu et régulier
	Pull-over avant	Bascule de corps puissante Parallèle à la toile



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 4



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 4	PB: Renv. arrière – arrêt (pont aiguille) changement de jambe, retour 4 appuis	Alignement (jambes, bras, épaules) Départ jambe libre haute, hanches alignées, bras tendus Réception contrôlée
	PH: ATR, split marquée-tic à pont aiguille, toc - ATR split marquée, retour 4 appuis	Alignement, split 140° + Position pont aiguille Réception stable et 4 appuis
	PH: ATR split marquée (retour 1-2 ou 4 appuis)	Bon alignement Split 140°+ ATR marqué
	PB: Renv. avant (avec ou sans arrêt en pont aiguille), retour 1-2	Bon alignement Passage ATR marqué, planche, amplitude jambes Poussée active, CG devant 1er pied, retour 1-2
	PH: Roue (départ cavalier) retour au choix	Alignement Vertical gainé Réception stable et contrôlée, 1-2



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 4



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 4	4 pas ½ pointes hautes, bras 5 ^e	1/2 pointes hautes Pieds pointés incluant les orteils Rythme fluide
	1 grand battement avant (pieds plats, sur place) 1 grand battement arrière même jambe, terminer en tendu arrière	Action du fouetté Hanches alignées
	Chassé DR et GA	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées au sous-sous (durant l'envol)
	Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90) maintien (3sec)	Hanches alignées, tronc allongé et stable Jambe libre tendue, 90° bien défini Jambe d'appui bien fléchie
	Préparation tour, tenir (2sec) et pivot (180)	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables
	1 pas - jeté - 1 pas - jeté - arabesque tenir (3 sec) enchaîné à	Belle amplitude 140° et plus Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes
	Pas assemblé, saut split	Split 160°+ Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 4



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SOL NIVEAU 4	Pose de départ, libre (non évaluée)	Fluidité & élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	Appel (au choix) , rondade flic	Déplacement et accélération Poussée d'épaules (mise en tension) / courbette Direction
	1 grand battement pieds plats (latéral et arrière) (DR ou GA)	Action du fouetté Hanches alignées
	Salto avant: départ sur bloc, assemblé sur tremplin - salto avant - réception debout (20cm)	Position corps droit sur le tremplin Élévation Réception hanches hauteur des genoux et réception contrôlée
	Gambadé (DR et GA)-½ tour gambadé (DR et GA) assemblé, saut droit, saut split	Stabilité de tronc et des bras / coordination Stabilité impeccable Split 160°+
	Départ bloc, saut mains (1-2)(mains mini-tramp), réception 2 pieds (20 cm), flic avant (20 cm)	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne / courbette 2e envol complété; tête alignée
	Cabriole (DR ou GA) Prép. switch: (<i>balancé fouetté sauté</i>) et tour développé	Grande amplitude; split 160°+ Rythme continu; fluidité & élégance Stabilité de tronc et des bras



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 5



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SAUT NIVEAU 5	Course $\frac{3}{4}$ salto avant tendu (1m)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bras en dessous et synchro Position corps et tête
	Course, saut de mains (1m) - réception dos en contre-haut (40cm)	Bonne accélération et corps relevé à l'approche Doit arriver bien à plat Répulsion des épaules, hauteur et déplacement
	Course, Tsukahara (1m) - réception ventre en contre- haut (40cm)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Corps curviligne ouvert contrôlé Répulsion des épaules, hauteur et déplacement
	Yurchenko: Course (max 10 m), appel - rondade, punch tremplin et réception dos (60cm) <i>Tapis obligatoire pour appel et mains</i>	Bonne accélération et bon déplacement Répulsion des épaules /légère déviation Passe derrière la verticale/ contrôle
SANGLES NIVEAU 5	De l'appui, filé établissement	Antépulsion complète Liaison entre filé et établissement Amplitude plus de 45°
	Tour libre 45°+	Planche prolongée - entrée Position corps curv. Fermé Amplitude 45° ou plus
	Soleils (3)	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
	Tour PM (complet carpé) avant ou arrière	Grande amplitude verticale Alignement et rigidité Traverse jambes tendues
	Placement de sortie avant ou arrière	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Blocage (aussi voir le moment)



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 5



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
BARRE NIVEAU 5	Élan (course), bascule <i>(max 3 pas de course)</i>	Fermeture carpé-gainé Temps des actions Retour à l'appui
	Prise d'élan ATR (au choix)	Alignement et rigidité Caler la barre et bras tendus Jambes collées ensemble à 10°
	Prise d'élan - dégagé - enroulé (bras tendus) (assisté)	Position curviligne fermé à l'horizontal Fouet: Présent et puissant Retour en appui curviligne fermé bras tendus
TRAMPOLINE NIVEAU 5	Salto arrière tendu	Sortie près de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanches devant
	Salto avant tendu	Maintien pieds dessous - hanches derrière Bascule du corps tendu / vers tendu fermé Belle hauteur et effet suspension
	Dos carpé vrille, debout	Bascule de corps, curviligne ouvert Bonne phase d'envol Bonne action bras, ligne de corps et rigidité
	3 Courbettes et flic	Curviligne fermé (gainage) Absorption minimale Rythmé, continu et régulier
	Kaboom arrière bloqué (assisté)	Décalé et rigide, bras parallèles Grand moment angulaire (hanches) Ligne de corps bien définie



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 5



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 5	PH: Renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour 1-2 enchaîné à renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour au choix (1-2 ou 4 appuis)	Alignement (jambes, bras, épaules) Départ jambe libre haute, hanches alignées, bras tendus Réception contrôlée
	PH: Renv. avant arrêt en pont aiguille - retour 1-2	Alignement (jambes, bras, épaules) Ligne, mains, tête - hanches placées Jambe libre verticale +, tendue / aiguille marquée
	PH: Marche-roue (1-2) et impulsion arrière	Alignement Rythme continu et réception contrôlée Connexion
	PB: Menichelli retour au choix	Poussée complète 1er envol Position bras et tête Réception stable et contrôlée
	SOL (sur ligne): Roue - menichelli sur ligne	Amplitude et rythme continu Placement des mains et pieds sur ligne comme sur poutre Repères visuels
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 5	Départ cavalier, et préparation cabriole sur ½ pointe (réception marquée 2 sec)	Poussée concentrique, coordination bras-jambe 1/2 pointes hautes Réception stable et contrôlée, jambe libre 90° bien défini
	2 grands battements avants (pieds plats, sur place) et 2 grands battements arrières (pieds plats, sur place)	Action du fouetté Hanches alignées
	Assemblé, saut split (160°+)	Split 160°+ Jambes bien allongées, réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes
	Prép. tour sur ½ pointes hautes, bras en 5°, maintien (3sec) et ½ tour et pivot (180), bras en 5e, maintien (2sec)	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables
	1 sissonne fermé (réception 1-2 jambe arrière va déposer devant), 1 sissonne ouvert, réception arabesque (3 sec) (jambe libre 90°)	Action du fouetté de la jambe arrière Amplitude 140°+ Coordination bras-jambes, réception stable et contrôlée
	1 grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, 1 grand battement latéral (plan transversal) (pieds plats)	Action du fouetté Hanches alignées



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 5



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SOL NIVEAU 5	Pose de départ, libre (non évaluée)	Fluidité & élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	3 pas appel rondade, flic, salto arrière groupé (tapis réception permis)	Mise en tension, amplitude interne / courbette Rythme puissant (Salto) Sortie près de la verticale
	1 Battement cloche (DR ou GA), finir en arabesque	Aucune déviation Amplitude, jambe soutenue / stabilité tronc et bras Réception contrôlée
	Approche au choix: Saut de mains, flic avant (20 cm permis)	Déplacement et accélération Mise en tension, amplitude interne / courbette 2e envol complété; tête alignée
	Séquence : chassé, devant-côté-derrrière (DR ou GA) assemblé, (2X) saut droit et saut split	Aucune déviation - jambes allongées Amplitude dans le déplacement Réception contrôlée
	1 salto ou 1 arial (bloc optionnel)	Élévation Poussée concentrique + Réception stable et contrôlée
	Saut switch (160°), Tour développé et préparation tour jambe haute (horizontal)	Stabilité de tronc et des bras / réception contrôlée Stabilité et réception impeccable Grande amplitude: Split 135°+
	Appel 2 pieds, rondade, flics (3)	Déplacement et accélération Mise en tension, amp. Interne / courbette Poussée épaules, align. épaules, tronc



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 6



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SAUT NIVEAU 6	Course, st de mains-pieds (1m)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Attaque 45° et rigidité épaules Curviligne très dynamique
	Course, Tsukahara - réception pieds en contre-haut (40cm)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Corps curviligne ouvert contrôlé Répulsion des épaules, hauteur et déplacement
	Yurchenko: Course - appel - rondade, punch tremplin - flic sur pile (60cm) - réception pieds (60cm)	Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Pieds devant CG – curviligne fermé Alignement / rigidité et contrôle
SANGLES NIVEAU 6	Filé-établissement	Antépulsion complète Liaison entre filé et établissement Amplitude plus de 45°
	Tour libre ATR	Planche prolongée - entrée Position corps curviligne fermé Amplitude 10° ou plus
	Soleils (3)	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
	Lunes (3)	Curviligne ouvert - fermé Grande action de fouet Élévation max CG - Alignement
	Tour PM (ATR) avant ou arrière	Entrée grande amplitude verticale Alignement et rigidité Sortie Amplitude 10° ou plus
	Placement sortie avant ou arrière	Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Blocage (aussi voir le moment)



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 6



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
BARRES NIVEAU 6	Mini bascule	Gainage Bras tendus Fluide à la fin pour enchaîner p.é.
	Prise d'élan filé - balancé arrière, retour sur bloc	Position curviligne fermé à l'horizontal Grande action de fouet Retour sur bloc curv. Fermé
	Sauter et grand balancés (3), retour sur bloc à chaque fois	Curviligne fermé - ouvert Fouet: Présent et puissant Amplitude de balancé (Hauteur)
	Départ sur blocs, lâché chandelle (dos), supervisé ou assisté	Curviligne fermé Grande action de fouet Blocage dynamique - HOR-45°
TRAMPOLINE NIVEAU 6	Salto arr. groupé et salto tendu enchaînés (2X) Peut ajouter sauts intermédiaires (max 3) entre les 2 répétitions	Sortie près de la verticale Complet et coordonné Maintien pieds dessous - hanches devant
	3/4 salto arrière tendu 1/2 tour (20cm)	Sortie près de la verticale Bonne action (dans le temps) Maintien pieds dessous - hanches devant
	Salto avant carapé 1/2 tour ou 3/4 salto tendu 1/2 tour (20cm)	Maintien pieds dessous - hanches derrière Bascule du corps tendu / vers tendu fermé Bonne action (dans le temps)
	Kaboom arrière, salto au choix ET départ de l'arrêt, kaboom avant - ATR	Décalé et rigide, bras parallèles Grand moment angulaire (hanches) Rotation complétée et dynamique



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 6



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE ACROBATIQUE NIVEAU 6	PH: Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille) - sortie - impulsion arrière	Alignement; enchaînement fluide Mains - hanches placées Marquer les positions / rythme modéré
	PB: Rondade (tapis) réception dos	Alignement (jambes, bras, épaules) Mise en tension, curviligne ouvert Rythme continu
	PH: Menichelli (retour choix)	Poussée complète 1er envol Position bras et tête Réception stable et contrôlée
	PB: Tic-toc ou renversement arrière enchainé à menichelli	Enchaînement fluide/amplitude Ligne (bras, tronc, tête); poussée complète Réception stable et contrôlée



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 6



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
POUTRE GYMNIQUE NIVEAU 6	De cavalier, cabriole à réception marquée (2 sec)	Poussée concentrique, coordination bras-jambe 1/2 pointes hautes Réception stable et contrôlée, jambe libre 90 bien défini
	(Prép.switch) : 1 batt. cloche, finir arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90+)	Action du fouetté + arrière Coordination bras-jambes
	Tendu avant, saut grand jeté	Belle amplitude 140°+ Réception stable et contrôlée Coordination bras-jambes
	Assemblé 2 sissonnes fermés et pivot (180)	Action du fouetté de la jambe arrière Belle amplitude 120°+ Coordination bras-jambes, stable et contrôlée
	Préparation tour jambe haute	1/2 pointes hautes, pieds pointés Rond de jambe bien défini, tenir 3 sec et allonger Jambes bien allongées et stables
	3/4 tour	1/2 pointes hautes Retiré collé sur la partie interne du genou d'appui Jambes bien allongées et stables
	Chassé latéral	1/2 pointes hautes Genoux allongés Jambes collées
	Fente, onde latérale, 1/4 tour, tendu - tendu arrière	Fluidité et rythme dynamique et continu Stable et très allongée, tenir tendu-battement 3 sec.



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAF DÉFI 6



ÉLÉMENTS		INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M
SOL NIVEAU 6	Pose de départ, libre (non évaluée)	Fluidité et élégance Ligne de corps + (tête, bras, tronc)
	3 pas appel rondade, flic, salto arrière tendu	Mise en tension, amplitude interne / courbette Rythme puissant Sortie près de la verticale et position corps dans le salto
	1 grand battement côté-côté-avant-arrière (autre jambe) à l'aiguille	Grande amplitude Très allongée / hanches alignées Fluidité et élégance
	(Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (40cm), réception contre bas (20cm)	Déplacement et accélération Mise en tension, amplitude interne / courbette 2e envol complété; tête alignée
	Cabrioie ½ (DR ou GA), saut ½ tour split - saut split, saut 1/2 tour facial - arrêt ou rebond - saut facial	Rythme continu / fluidité et élégance Grande amplitude: split 160°+ Écart +
	1 salto et 1 aérial	Élévation Poussée concentrique + Réception stable et contrôlée
	Chassé latéral - pas - saut switch (DR ou GA), préparation tour: battement attrapé, préparation tour loup: position accroupie	Fluidité, élégance et stabilité Stabilité de tronc et des bras / réception contrôlée Grande amplitude: Split 160°+ / élévation + (tour Y)
	Appel 2 pieds, rondade 3 flic salto arrière groupé	Mise en tension, amplitude interne / courbette Rythme puissant Sortie près de la verticale pour le salto