



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAM CRITÈRES GÉNÉRAUX



QUALITÉ D'EXÉCUTION

Évaluation entre I-A-C et M

DÉFI GAM
Tous les niveaux

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:

- Jambes tenues
- Pieds pointés
- 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

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



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAM DÉFI 1



| ÉLÉMENTS | | INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M |
|--|---|---|
| SOL ACROBATIQUE NIVEAU 1 | Fente avant - ATR (atteinte de la verticale, aucun maintien requis) | Poussée et alignement épaules, tronc (amplitude interne) Bras tendus, tête neutre Amplitude |
| | Départ facial -2 Roues enchaînées - Retour facial (côté au choix) | Direction Hanches en extension Rythme continu (enchaînement) |
| | De l'arrêt - Poussée de flic à réception dos (dauphin dos) | Fermeture à ouverture Terminer hanche ouverte bras aux oreilles Dynamisme |
| | ATR - Descente en pont avant (tapis de réception max 20cm permis) | Alignement (jambes, bras, épaules) Descente contrôlé Épaule au dessus des mains |
| ARÇONS NIVEAU 1 | Sur champignon: appui facial, appui latéral gauche ou droit, appui dorsal, appui latéral droit ou gauche (marquer chaque position) | Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, maintien immobile et poitrine sortie Épaules devant le point d'appui |
| | Sur champignon de sol: en appui facial sur les mains, les pieds sur pastilles, 1/2 cercle droit et 1/2 cercle gauche (départ au choix) | Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre, maintien immobile et poitrine sortie Épaules devant le point d'appui |
| ANNEAUX (MINI-ROUTINE) NIVEAU 1 | Départ à l'appui, maintien 2 secondes | Alignement du corps et tête neutre Position des anneaux Maintien rythme 2 secondes |
| | Descente en pull-up inversé (contrôlé) | Rythme continu Bascule des épaules Maintien corps fermé |
| | Montée par renversement groupée, descente arrière complète à la suspension tendue, remontée et descente avant groupée à la suspension («skin the cat») | Rythme continu Position groupé maintenu Amplitude du mouvement |
| | Curviligne ouvert et fermé (maintien 2 secondes/position) | Position gainage (bassin basculé, dos rond, tenue des jambes) Ouverture des anneaux dans le curviligne ouvert Maintenu 2 secondes |
| | (3) Balancés (épaules fixes) | Action du curviligne Tête neutre Balancers stables et constants |
| SAUT NIVEAU 1 | Bloc, tremplin élastique, bloc (40 cm): saut extension | Perpendiculaire Blocage des bras et impulsion synchro Alignement et rigidité Réception pieds |
| | Course (15m) | Accélération et corps relevé vers la fin Coordination efficace des bras |

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| PARALLÈLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 1 | (5) Grands balancés en suspension (Entre 45° et HOR) | Action du curviligne Balancers stables et constants Plus de 45° devant et derrière |
| | Chaise carpée, maintien 2 secondes | Pieds hauteur des hanches Jambes tendues, pieds pointés et collés |
| | (5) Balancés en appui, minimum hauteur des barres | Pieds hauteur des barres Hanches ouvertes tout au long des balancers |
| SANGLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 1 | Barre au sol: Élan à l'ATR, prise palmaire, réception dos | ATR maintien Bras tendus, poussée à l'épaule |
| | Barre au sol: Élan à l'ATR, réception ventre | ATR à la verticale Bras tendus, poussée à l'épaule Rigidité du corps et tenue des jambes, tête neutre |
| | De la suspension, un lever/descente de jambes, puis traction/descente | Amplitude extra Tenue des jambes, pieds collés et tête neutre Lever de jambes: épaules allongées, pieds sous la barre entre les mains |
| | Saccadés - Filé - (5) Balancés (fouet de balancé soleil, position gainage) | Action du curviligne Bon fouet (dans le temps) 45° haut |
| ARTISTIQUE NIVEAU 1 | <i>Enchaînement 1:</i> De la station debout, roulade avant carpée fermée, jambes ensemble (3 secondes), enchaîné à...; | Bras tendus dans la roulade Tenue impeccable des jambes et pieds pointés Fermeture complète (ventre sur cuisses - dos droit) |
| | Carpé fermé écart (3 secondes), enchaîné à...; | Genoux légèrement dirigés vers l'extérieur (rotation externe) Tenue impeccable des jambes et pieds pointés Fermeture complète (ventre sur cuisses - dos droit) |
| | Pont épaules (3 secondes), enchaîné à...; | Épaules dépassées les mains Jambes tendues et collées Bras tendus |
| | Coucher ventre, monter en force à la station debout jambes groupées, enchaîné à...; | Jambes parfaitement tendues et collées Bras tendus Impression de facilité dans la montée en force (monte, puis redescend) |
| | Départ carpé, roulade arrière bras tendus - réception planche - relever debout <i>Fin de l'enchaînement</i> | Roulade fluide, amp.interne Bras tendu Position planche droite |
| | <i>Enchaînement 2:</i> Split latérale Droite (3 secondes), enchaîné à; | Touche parfaitement le sol Jambes tendues et genoux parfaitement alignés Dos droit et placement impeccable des bras |
| | Split latérale Gauche (3 secondes), enchaîné à; | Touche parfaitement le sol Jambes tendues et genoux parfaitement alignés Dos droit et placement impeccable des bras |
| | Split Faciale (3 secondes) <i>Fin de l'enchaînement</i> | Touche parfaitement le sol Jambes tendues et genoux parfaitement alignés Dos droit et placement impeccable des bras |



INTENTIONS TECHNIQUES DÉFI GAM DÉFI 2



| ÉLÉMENTS | INTENTIONS TECHNIQUES: Évaluation entre I-A-C et M | |
|--|--|---|
| SOL ACROBATIQUE NIVEAU 2 | Fente avant - ATR maintien (2 secondes) | Poussée et alignement épaules, tronc (amplitude interne) ATR maintien (2 secondes ou plus) Bras tendus, tête neutre |
| | De l'arrêt - Saut d'appel - Rondade réception pieds sur tapis | Poussée complète 1er envol Déplacement, accélération et courbette Bras dans ligne du corps |
| | De l'arrêt - Flic sur plan incliné descendant - Retour sur pieds (au choix) | Déplacement et accélération Poussée épaules, alignement épaules, tronc Complété dans plan vertical |
| | Roulade avant à saut de tête sur bloc (contre-bas) | Ouverture 45°+ Courbette - Grand envol contrôlé Retour 1/2 pointes, amplitude interne |
| ARÇONS NIVEAU 2 | Sur champignon: 2 X 1/2 cercle OU 1 x cercle | Hanches ouvertes et bassin basculé Tête neutre et maintien immobile Cercle ou 1/2 cercle complété |
| | Sur cheval avec arçons: 2 X balancés complets en appui facial | Position des hanches parallèle au cheval Amplitude (90 degré d'écart des jambes) |
| ANNEAUX (MINI-ROUTINE) NIVEAU 2 | Suspension, établissement en force assisté (pull-up) à l'appui, maintien 2 secondes | Position corps fermé Fluidité dans la montée Prise d'appui en même temps des deux côtés |
| | Chaise groupée (maintien 2 secondes) | Genou hauteur des hanches, forme Anneaux parallèles Maintien 2 secondes |
| | Rouler lentement vers l'arrière, bras fléchis, position mi-renversée carpée à chandelle (maintien 2 secondes) | Rythme continu Maintien position de corps Alignement de la chandelle |
| | Descente arrière complète tendue, remontée carpée et descente avant tendue à la suspension («skin the cat») | Rythme continu Position tendu maintenu Amplitude du mouvement |
| | (3) Balancés, ouverture anneaux | Action du curviligne Tête neutre Balancers stables et constants |
| SAUT NIVEAU 2 | Départ sur bloc: plongeon avec tremplin élastique (60cm) | Corps bien relevé à l'approche Compléter dans le haut de la trajectoire Ouverture |
| | Course réduite, saut de mains ATR avec tremplin élastique, réception dos (60cm) | Accélération et corps relevé à l'approche – genoux hauts Bascule du corps Répulsion des épaules et rigidité |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| PARALLÈLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 2 | (Jusqu'à 3) Grands balancés en suspension (HOR) à établissement brachial <u>avec assistance</u> | Action du curviligne HOR devant et derrière Retour en brachial contrôlé |
| | Chaise carpée, maintien 2 secondes, écart des jambes à rebond sur barres, <i>enchaîné à...</i> | Pieds hauteur des hanches Directement lié |
| | (5) Balancés en appui (HOR) | Hanches ouvertes tout au long des balancers Position des épaules Amplitude du mouvement |
| SANGLES (MINI-ROUTINE) NIVEAU 2 | Barre au sol: lune 1/2 tour, retour ventre (lune 1/2 à soleil) | Alignement bras tête Transfert suffisant Près de la verticale |
| | Traction - enrrouler | Alignement et rigidité Curviligne fermé à droit Rythme continu |
| | De l'appui, filé, établissement à tour d'appui arrière, <i>enchaîné à...</i> | Amplitude du mouvement Liaison entre filé et établissement Position corps curv. Fermé |
| | Filé, fouet, 5 balancés (HOR à HOR) | Curviligne fermé - ouvert Grande action de fouet Horizontal avant et arrière |
| ARTISTIQUE NIVEAU 2 | <i>Enchaînement:</i> De la station debout, ATR roulade avant bras tendus jambes écartées directement split D, G et faciale (3 sec chaque), <i>enchaîné à...</i> ; | Alignement dans l'ATR Bras et position de corps dans la roulade Touche au sol, Dos droit et placement impeccable des bras |
| | Coucher ventre à l'appui facial, monter en force à la station carpée fermée, <i>enchaîné à...</i> ; | Jambes parfaitement tendues et collées Bras tendus Impression de facilité dans la montée en force (monte, puis redescend) |
| | Revenir debout-saut ½ tour, <i>enchaîné à...</i> ; | Hauteur du saut Placement des bras tendus Pose des pieds parallèles jusqu'à collés |
| | Arabesque faciale-roulade arrière écart sans pose de pieds-roulade arrière écart finir sur pieds, <i>enchaîné à...</i> ; | Position arabesque Corps fermé Aucune touche de sol dans la première roulade |
| | Coucher sur le dos corps tendu et pont (3 sec.) transfert X 3, <i>enchaîné à...</i> ; | Amplitude Rythme entre les transferts Utilise les épaules |
| | Retour au sol corps tendu, chandelle #3 et monter en avant jambes groupées, <i>enchaîné à...</i> ; | Alignement et rigidité dans la chandelle Position de corps groupé maintenue Rythme continu |
| | Battement de jambe-chassé D-G latéral <i>Fin de l'enchaînement</i> | Action du fouetté Hanches alignées Stabilité impeccable |