



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 <u>OU</u> 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