



PROGRAMME DÉFI GAM 2024-2025

Tableau des contenus

Version décembre 2024 (V2)



DÉFI 1		DÉFI 2	
SOL			
ÉLÉMENTS	1	Fente avant - ATR (atteinte de la verticale, aucun maintien requis)	ÉLÉMENTS
	2	Départ facial - 2 Roues enchaînées (côté au choix) - Retour facial	
	3	De l'arrêt - Poussée de flic à réception dos (dauphin dos)	
	4	ATR - Descente en pont avant (tapis de réception max 20cm permis)	
1	Fente avant - ATR maintien (2 secondes)	2	De l'arrêt - Saut d'appel - Rondade réception pieds sur tapis
3	De l'arrêt - Flic sur plan incliné descendant - Retour sur pieds (au choix)	4	Roulade avant à saut de tête sur bloc (contre-bas)
ARÇONS			
ÉLÉMENTS	1	Sur champignon: appui facial, appui latéral gauche ou droit, appui dorsal, appui latéral droit ou gauche (marquer chaque position)	ÉLÉMENTS
	2	Sur champignon de sol: en appui facial sur les mains, les pieds sur pastilles, 1/2 cercle droit <u>et</u> 1/2 cercle gauche (départ au choix)	
1	Sur champignon: 2 X 1/2 cercle <u>OU</u> 1 x cercle	2	Sur cheval avec arçons: 2 X balancés complets en appui facial
ANNEAUX (MINI-ROUTINES)			
ÉLÉMENTS	1	Départ à l'appui, maintien 2 secondes	ÉLÉMENTS
	2	Descente en pull-up inversé (contrôlé)	
	3	Montée par renversement groupée, descente arrière complète à la suspension tendue, remontée et descente avant groupée à la suspension («skin the cat»)	
	4	Curviligne ouvert et fermé (maintien 2 secondes/position)	
	5	(3) Balancés (épaules fixes)	
1	Suspension, établissement en force assisté (pull-up) à l'appui, maintien 2 secondes	2	Chaise groupée (maintien 2 secondes)
3	Rouler lentement vers l'arrière, bras fléchis, position mi-renversée carpée à chandelle (maintien 2 secondes)	4	Descente arrière complète tendue, remontée carpée et descente avant tendue à la suspension («skin the cat»)
5	(3) Balancés, ouverture anneaux		
SAUT			
ÉLÉMENTS	1	Bloc, tremplin élastique, bloc (40 cm): saut extension	ÉLÉMENTS
	2	Course (15m)	
1	Départ sur bloc: plongeon avec tremplin élastique (60cm)	2	Course réduite, saut de mains ATR (1er envol) avec tremplin élastique, réception dos (60cm)



PROGRAMME DÉFI GAM 2024-2025

Tableau des contenus

Version décembre 2024 (V2)



DÉFI 1			DÉFI 2		
PARALLÈLES (MINI-ROUTINES)					
ÉLÉMENTS	1	(5) Grands balancés en suspension (Entre 45° et HOR)	ÉLÉMENTS	1	(Jusqu'à 3) Grands balancés en suspension (HOR) à établissement brachial avec assistance
	2	Chaise carpée, maintien 2 secondes		2	Chaise carpée, maintien 2 secondes, écart des jambes à rebond sur barres enchaîné à...
	3	(5) Balancés en appui, minimum hauteur des barres		3	(5) Balancés en appui (HOR)
SANGLES (MINI-ROUTINES)					
ÉLÉMENTS	1	Barre au sol: Élan à l'ATR, prise palmaire, réception dos	ÉLÉMENTS	1	Barre au sol: lune 1/2 tour, retour ventre (lune 1/2 à soleil)
	2	Barre au sol: Élan à l'ATR, réception ventre		2	Traction - enrouler
	3	De la suspension, un lever/descente de jambes, puis traction/descente		3	De l'appui, filé, établissement à tour d'appui arrière enchaîné à...
	4	Saccadés - Filé - (5) Balancés (fouet de balancé soleil, position gainage)		4	Filé, fouet, 5 balancés (HOR à HOR)
ARTISTIQUE					
ROUTINE 1	1	Enchaînement: De la station debout, roulade avant carpée fermée, jambes ensemble (3 secondes), enchaîné à...	ROUTINE	1	Enchaînement: De la station debout, ATR roulade avant bras tendus jambes écartées directement split D, G et faciale (3 sec chaque), enchaîné à...
	2	Carpé fermé écart (3 secondes), enchaîné à...		2	Coucher ventre à l'appui facial, monter en force à la station carpée fermée, enchaîné à...
	3	Pont épaules (3 secondes), enchaîné à...		3	Revenir debout-saut ½ tour, enchaîné à...
	4	Coucher ventre, monter en force à la station debout jambes groupées, enchaîné à...		4	Arabesque faciale-roulade arrière écart sans pose de pieds-roulade arrière écart finir sur pieds, enchaîné à...
	5	Départ carpé, roulade arrière bras tendus - réception planche - relever debout Fin de l'enchaînement		5	Coucher sur le dos corps tendu et pont (3 sec.) transfert X 3, enchaîné à...
ROUTINE 2	6	Enchaînement: Split latérale Droite (3 secondes)	6	Retour au sol corps tendu, chandelle #3 et monter en avant jambes groupées, enchaîné à...	
	7	Split latérale Gauche (3 secondes)	7	Battement de jambe-chassé D-G latéral Fin de l'enchaînement	
	8	Split Faciale (3 secondes)			

28 éléments: 85% donne 24

27 éléments: 85% donne 23