

Montréal, le 21 janvier 2025



Destinataires : Tous les clubs GAM

Expéditeur : Gymnastique Québec

Objet : Précisions DÉFI

Bonjour à tous,

Voici quelques modifications et précisions apportées au programme DÉFI à la suite d'observations faites à la première évaluation provinciale du 13 décembre dernier. Ces changements sont effectifs dès maintenant.

ARTISTIQUE

Défi (tous) – Général :

- Attention de bien tenir les positions suffisamment longtemps (respecter le 3 secondes demandé)

Défi 1 – Général :

- Nous avons apporté certaines modifications en regroupant des éléments de flexibilité dans le but de diminuer l'impact de cet aspect dans la pondération totale

Défi 1 – Roulade avant :

- La roulade avant sera évaluée seule, sans position de flexibilité s'y rattachant. La roulade doit se terminer en position assise (L) avec les jambes allongées et collées, le dos droit ainsi que les bras aux oreilles afin de préparer l'enchaînement de l'élément suivant

DÉFI 1 – Positions de fermeture tronc-jambes :

- L'athlète a désormais le choix de présenter la position de fermeture tronc-jambes en jambes collées (carpé) ou à l'écart (carpé-écarté)

DÉFI 1 – Couché ventre à press :

- Le libellé de l'élément a été modifié afin de rendre sa description plus précise et ainsi faciliter la compréhension

DÉFI 1 - Splits :

- Les trois splits ont été regroupées sous un même élément afin de diminuer cette exigence, mais seule la meilleure sera évaluée. À noter que toutes les trois doivent toutes être présentées



Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice des programmes

T. 514-252-3043 poste 3476

ahchavarie@gymqc.ca

www.gymqc.ca