



SUIVIS ET MODIFICATIONS – DÉFI 2018-2019
(Septembre 2018)

À tous les clubs participants au programme DÉFI

GÉNÉRAL

Mise à jour du tableau de contenu – 1 octobre 2018

NOTATION :

Tableau résumé : note de passage (MAJ : septembre 2018)

	saut	sangle	Barre	trampo	poutre acro	poutre gym	sol acro	sol gym	total éléments	85 % réussite
NIVEAU 1	2	6	0	4	5	4	7	6	34	29 éléments
NIVEAU 2	2	5	0	6	4	7	5	7	36	31 éléments
	saut	sangle	Barre	trampo	poutre acro	poutre gym	sol acro	sol gym	Total éléments	85% réussite
NIVEAU 3	2	4	4	6	5	6	4	7	38	32 éléments
NIVEAU 4	3	6	5	5	5	7	3	5	39	33 éléments
NIVEAU 5	4	5	2	5	4	6	4	5	35	30 éléments
NIVEAU 6	3	6	4	4	4	8	4	7	40	34 éléments

L'athlète peut accéder au niveau supérieur que si celui-ci a reçu la mention : contrôle ou maîtrise pour 85% du niveau



DÉROULEMENT

Groupe de 6 athlètes : Prenez note que pour éviter les retards dans l'évaluation, les clubs ayant des groupes de 6 athlètes devront avoir 2 entraîneurs d'assigner (formulaire d'inscription), sinon, les groupes seront automatiquement divisés en sous-groupes.

DÉROULEMENT défi 3 régional

Les comités organisateurs peuvent inviter les DÉFIS 3 en évaluation régional pour permettre aux athlètes de se préparer avant l'évaluation provinciale. Par contre, le résultat obtenu lors de l'évaluation régional ne sera pas pris en considération lors de l'évaluation provinciale.

REMISE DES RÉCOMPENSES :

Tel que présenté dans le guide du programme DÉFI 2018-2019, voici les récompenses qui seront remis aux athlètes :

- Certificats de participation : Certificat personnalisé remis par le comité organisateur à tous les participants lors de l'événement
- Écusson de réussite: Écusson (badge) remis par Gymnastique Québec après la réussite d'un bloc (85 %) (bloc 1-2 ; bloc 3-4 ; bloc 5-6)

REPRISES :

A NOTER, tel que mentionné dans le guide DÉFI, c'est l'évaluateur qui décide s'il y a reprise ou non et du choix de l'élément à reprendre.



SPÉCIFICATIONS, RECOMMANDATIONS ET ORIENTATIONS TECHNIQUES

SAUT

Pas de modifications

SANGLES

DÉFI 2 :

Spécifications : Grands balancés : ajout d'un fromage ou grand bloc dans les grands balancés
Objectif de placer les balancés arrières (dos arrondi)

DÉFI3 :

Spécifications : Grands balancés 4 grands balancés et au 5^e l'athlète doit passer en lune
Retrait : **établissement et rouleau avant libre**

BARRE SIMPLE

Pas de modifications

TRAMPOLINE

Pas de modifications

POUTRE ACROBATIQUE

DÉFI5 :

Modifications : 1. Renversement arrière, arrêt pont aiguille, retour 1-2 **enchainé à renversement arrière, arrêt pont aiguille et retour 4 appuis**
Modifications : 2. Renv. avant arrêt (pont aiguille) retour 1-2 **Sur poutre haute**

POUTRE GYMNIQUE

DÉFI 4-5-6 :

Retrait : **onde classique**
Modifications : Pose de départ libre

DÉFI 5 :

Retrait : **saut facial**



SOL GYMNIQUE

DÉFI 4-5-6 :

Retrait : onde classique
Modifications : Pose de départ libre * n'est pas évaluée

DÉFI 4 :

Modifications : Gym 4 B. tour - retour au choix

DÉFI 5 :

Modifications : Saut swith – (amplitude 160)
Retrait : tour et ½
Modifications : remplacé par tour développé
Retrait : prép. tour : (battement attrapé)
Retrait : préparation tour jambe haute (hor)

DÉFI 6 :

Spécifications : 1 grand battement côté – côté - avant – arrière (autre jambe) à l'aiguille
Modifications : De l'arrêt, saut ½ tour split, saut split arrêt ~~ou redond, saut split 1/2 tour~~
Modifications : De l'arrêt, Saut 1/2 tour facial, arrêt ou rebond, ~~saut facial 1/2 tour~~
Retrait : 2/1 tour
Retrait ; ½ tour battement attrapé
Modifications : remplacé par prép. tour : (battement attrapé)
Retrait : ½ tour jambe haute (hor)
Modifications : remplacé par préparation tour jambe haute (hor)

SOL ACRO

Défi 6 :

Spécifications : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (TRAPEZOÏDE - bloc: 40cm), réception contre bas tapis (20cm)