



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2023-2024

Version juillet 2023 (v1)

|  | 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | 6  |
|--|--|---|---|---|--|--|
|  |  |   | Distance course: 10m  | Distance course: 10-12m   | Distance course: 15m   | Distance course: 15m   |
| SAUT   | 1. Saut extension-(départ CH*)- retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)<br><br>*CH = Contre-haut   | 1. Course - saut extension (pieds) (60cm)   | 1. Course - saut de mains - dos (1 <sup>er</sup> envol) (1m)<br><br>2. Tsukahara: Roue en CH (2 <sup>e</sup> main)* - réception debout latérale                         | 1. Course - saut de mains - dos (2 <sup>e</sup> envol) (1m)<br><br>2. Tsukahara: Course - rondade - retour latéral - réception debout jambes collées (1m)   | 1. Course - ¼ salto avant tendu (1m)<br><br>2. Course - saut de mains (1m) – réception dos sur CH (40cm)   | 1. Course - st de mains - pieds (1m)<br><br>2. Tsukahara : Course, Tsukahara – réception pieds sur CH (40cm)   |
|  | 2. Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds – ATR – réception mains & dos (20cm)<br><br>*Peut mettre un bloc devant le rouleau au besoin (départ)           | 2. (Bloc et mini trampo) Saut de mains - réception dos (1m)   | *Sur tapis accordéon  | 3. Yurchenko: Course (5 pas) - appel - roue sur tremplin - réception dos contre tapis<br><br>*Mettre l'accent sur l'approche (course et appel)<br><br>Tapis obligatoire pour appel et tapis Y   | 3. Tsukahara : Course - tsukahara (1m) – réception ventre sur CH (40cm)<br><br>4. Yurchenko: Course (max 10m) - appel - roue repoussée (2e main sur tapis accordéon)<br><br>Tapis obligatoire pour appel, tapis accordéon et tapis Y   | 3. Yurchenko: Course (max 10m) - appel - rondade - punch tremplin -réception dos (60cm)  |
| SANGLE<br><br>(Routine)<br><br>(1 passage)       | Routine :<br>1. Monter par renversement<br>2. Tour d'appui arrière (assisté)<br>3. Rouleau avant tendu<br>4. Saccadés (5)<br>5. Filé (assisté)<br>6. Grands balancés (5) | Routine :<br>1. Départ en suspension, saccadé et filé<br>2. (3) grands balancés * enchainé à<br>3. Établissement<br>4. Prise d'élan à filé<br>5. 1 grand balancé à enroulé<br><br>* Avec fromage pour balancé arrière | Routine :<br>1. Prise d'élan - dégagé - enroulé<br>* Peut ajouter tour arrière avant le filé<br>2. Filé<br>3. Grands balancés (5)<br>4. Au 5e balancé, passer en lune   | Routine (départ au choix) :<br>1. Bascule prise d'élan (hor+) - arrêt<br>2. Filé<br>3. Établissement<br>4. Tour libre<br>* Peut ajouter un balancé avant soleil<br>5. Soleils (3)<br>6. Placement sortie à l'horizontal   | Routine :<br>1. De l'appui facial : filé - établissement<br>2. Tour libre 45+, enchainé à<br>3. Soleils (3)<br>* Peut ajouter un balancé avant tour PM<br>4. Tour PM carapé (avant ou arrière)<br>5. Placement sortie (avant ou arrière)   | Routine :<br>1. De l'appui facial : filé – établissement<br>2. Tour libre ATR<br>3. Soleils (3)<br>4. Lunes (3)<br>5. Tour PM ATR (avant ou arrière)<br>6. Placement sortie (avant ou arrière)<br><br>Ordre au choix : #2, #3, #4, #5<br>*Peut aussi ajouter établissement entre chacun      |
| BARRE SIMPLE<br><br>(Routine)<br><br>(1 passage) |  |   | Routine :<br>5. Traction - monter par renversement, enchainé à<br>6. Prises d'élan (3)<br>7. Tour d'appui arrière<br>8. Filé - réception dos (40-60cm sur plan incliné) | Routine :<br>7. Saut à l'appui facial bras tendus (40cm), enchainé à<br>8. Prises d'élans jbes collées (3), à la 3e, monter à 45° (au choix)<br>9. Passer une jambe ou 2<br>10. Balancés (jusqu'à 3) mi-renversés - retour au siège (engager 2 <sup>e</sup> jambe)<br>* Entraîneur peut assister légèrement le retour au siège<br>11. De l'appui dorsal - ½ tour - appui facial | Routine :<br>6. Élan (course) - bascule<br>7. Prise d'élan ATR (au choix)<br>8. Prise d'élan - dégagé - enroulé (bras tendus) (assisté)*<br><br>*Entraîneur peut assister l'enrouler afin de favoriser le développement des bonnes positions et bras tendus. Il doit également être présent pour superviser le dégagé (tenir poignets), mais ne doit pas assister cette portion. | Routine :<br>7. Mini bascule<br>8. Prise d'élan filé - balancé arrière (retour sur bloc 1m)<br>9. Sauter et grands balancés (3) (retour sur bloc 1m à chaque fois)<br>10. Départ sur bloc, lâché (chandelle) dos* (40cm)<br><br>*Entraîneur doit assister ou surveiller de près le lâché dos |



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2023-2024

Version juillet 2023 (v1)

|                                    | 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  |
|------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| TRAMPOLINE<br><i>(pas routine)</i> | 1. Grands sauts droits (5)   | 1. Assis ½ tour - réception pieds   | 1. Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv avant - réception dos  | 1. Salto arrière groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)  | 1. Salto arrière tendu  | 1. Salto groupé et salto tendu (2X)  |
|                                    | 2. Départ à genoux, rebonds à genoux (3) - au 3 <sup>e</sup> - retour sur pieds  | 2. 4 pattes - ventre - genoux (2X)  | 2. Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv arrière à dos  | 2. Salto avant groupé (2), sauts intermédiaires (max 3)  | 2. Salto avant tendu  | 2. Salto avant carpé - ½ tour <b>ou</b> ¾ salto avant tendu - ½ tour (20cm)  |
|                                    | 3. Assis debout (3)  | 3. Assis - 4 pattes (2X)  | 3. Départ dos, 2 rebonds - rot. long - ½ tour - réception ventre   | 3. Flic avant - flic arrière (3)   | 3. Courbettes (3) - flic  | 3. ¾ salto arrière tendu - ½ tour (20cm)   |
|                                    | 4. 4 pattes - plat ventre (3)  | 4. Plat ventre (10cm)<br>5. 2 sauts - plat dos (10 cm)<br>6. Courbettes à genoux (3)  | 4. Impulsion avancer pieds (bâton) - flic arrière - réception pieds<br>5. Départ de l'arrêt sur trampo, saut arrière - flic avant<br>6. Saut dos groupé - pullover arrière groupé - 4 pattes   | 4. Dos - carpé - réception debout<br>5. Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)                                 | 4. Dos carpé - vrille - réception debout<br>5. Pull-over avant <b>ou</b> Départ de l'arrêt, kaboom avant - ATR  | 4. Kaboom arrière (salto au choix)   |
| POUTRE                             |  |   |  | (PH)<br>1. ATR split marquée   | (PH)<br>1. Renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour 1-2 <i>enchainé à</i> renversement arrière - arrêt pont aiguille - retour au choix (1-2 ou 4 appuis) | (PH)<br>1. Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille) - sortie impulsion arrière |
|                                    |  |   |  | 2. ATR split marquée - tic à pont aiguille - toc - ATR split marquée - retour 4 appuis                                 | 2. Renv. avant - arrêt pont aiguille - retour 1-2   | 2. Menichelli (retour choix)   |
|                                    |  |   |  | 3. Départ cavalier, roue - retour au choix   | 3. Marche-roue (1-2) - sortie impulsion arrière   |  |
|                                    | (PB)<br>Routine :<br>1. Monter en pont<br>2. Aiguille (3sec)<br>3. Retour 4 appuis (assisté)<br>4. De 4 appuis, changement de jambes (2) à l'ATR - retour debout 1-2<br>5. ATR - réception dos (20 cm) | (PB)<br>Routine :<br>1. Descente en pont arrière (2-2)<br>2. Pont aiguille<br>3. Retour en renversement arrière (4 appuis)<br>Tic toc - retour 4 appuis<br>4. ATR split marquée (appui orteil sur bloc) | (PB)<br>1. ATR maintien jambes ensemble (retour 1-2 ou 4 appuis)<br>2. Tic à pont aiguille<br>3. Toc - ATR split marquée - retour 4 appuis<br>4. Renv. arrière - arrêt pont aiguille - retour 4 appuis<br>5. Départ cavalier, roue - arrêt en X sur bloc - retour 4 appuis | (PB)<br>4. Renv. arrière - arrêt pont aiguille - changement de jambes - retour 4 appuis<br>5. Renv. avant - retour 1-2 | (PB)<br>4. Menichelli - retour au choix<br>5. Roue - menichelli sur ligne   | (PB)<br>3. Tic-toc <b>ou</b> renversement arrière <i>enchainé à</i> menichelli<br>4. Rondade - réception dos (20 cm)   |



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2023-2024

Version juillet 2023 (v1)

|                 | 1   | 2  | 3  | 4  | 5   | 6   |
|-----------------|---|--|--|--|---|---|
| POUTRE GYMNIQUE | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ ( <i>niveau haut corps droit</i> ) - fente avant, bras en V<br>2. 4 pas avant pieds plats, bras à la seconde<br>3. 4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde<br>4. Fente arrière, bras en V | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ ( <i>niveau haut corps cambré</i> ) - onde classique - 4 pas sur 1/2 pointes<br>2. Tendu avant (DR ou GA) – assemblé<br>3. Prép. saut<br>4. Saut extension<br>5. Retiré tenir (3 sec), bras en 5°<br>6. Pivot | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ ( <i>niveau moyen corps droit, jambes fléchies, pied ½ pointe devant</i> ) - onde classique - 4 pas avant 1/2 pointes, bras à la seconde<br>2. 1 grand battement ( s u r p l a c e ) avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde<br>3. Prép. chassé (DR et GA) <b>bras en opposition</b><br>4. Arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45°) <b>bras en opposition ou en V</b><br>5. Pivot 180°<br>6. 3 petits jetés (45° défini) - finir arabesque (3sec) (jambe libre 45°), <b>bras en opposition</b> | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ libre - 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5°<br>2. 1 grand battement avant (sur place) pieds plats, <b>bras en opposition</b> - 1 grand battement arrière même SPLIT - terminer tendu arrière<br>3. Chassé DR et GA, <b>bras en opposition</b><br>4. Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90°) maintien (3sec), <b>bras en opposition</b><br>5. Préparation tour, tenir (2sec) - pivot 180°<br>6. 1 pas - jeté - 1 pas - jeté - arabesque tenir (3 sec) <b>enchaîné à</b><br>7. Pas assemblé* - saut split<br><br><b>*Le pied de la jambe libre de l'arabesque viendra joindre le pied d'appui afin d'enchaîner le saut split</b> | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ libre – cavalier corps droit – préparation cabriole sur ½ pointe<br>2. 2 grands battements avant (sur place) <b>bras en 5e</b> - 2 grands battements arrière (même split) <b>bras en opposition</b><br>3. Assemblé - saut split (160°)<br>4. Prép. tour sur ½ pointe haute, bras en 5°, maintien (3sec) - ½ tour, bras en 5e, maintien (2 sec)<br>5. 1 sissonne fermé - 1 sissonne ouvert - arabesque tenir (3sec) (jambe libre 90°)<br>6. 1 grand battement latéral (plan latéral) - pas croisé - 1 grand battement latéral (plan transv) (autre jbe) | (PH) mini-routine<br>1. Pose de départ libre - cavalier – cabriole<br>2. Prép. switch : 1 batt. cloche - arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90°+) <b>bras en opposition</b><br>3. Tendu avant <b>bras en opposition</b> , - grand jeté, <b>bras en opposition</b><br>4. Assemblé - 2 sissonnes fermés <b>bras en opposition</b> - pivot 180°<br>5. 1 grand battement attrapé maintien (2 sec)<br>6. Prép. tour jambe haute<br>7. ¾ tour<br>8. Chassé latéral<br>9. Fente - onde latérale - ¼ tour - tendu arrière |



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2023-2024

Version juillet 2023 (v1)

|  | 1   | 2   | 3  | 4  | 5   | 6   |
|--|---|---|--|--|---|---|
| <b>SOL GYMNIQUE</b><br><br>Défi rég: peut faire gymnique séparé de acrobatie<br><br>Défi prov 3,4,5,6 : Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3...)<br><br>Peut faire petit arrêt entre gym et acro | 1.<br>A) Pose de départ - onde à genoux   | 1.<br>A) Pose de départ - onde  | 1.<br>A) Pose de départ - onde   | 1.<br>A) Pose de départ libre  | 1.<br>A) Pose de départ libre   | 1.<br>A) Pose de départ libre   |
|  | 2.<br>A) 2 pas - prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)   | 2.<br>A) Pas - 1 grand battement (DR et GA)<br>B) Chassé (DR et GA)   | 2.<br>A) 1 grand battement devant (DR et GA)   | 2.<br>A) 1 grand battement pieds plats (latéral et arrière) (DR et GA)   | 2.<br>A) 1 battement cloche (DR ou GA) - arabesque  | 2.<br>A) 1 grand battement côté – côté - avant – arrière (autre jambe) à l'aiguille   |
|  | 3.<br>A) Préparation saut: plié – relevé – maintien<br>B) Assemblé - saut extension   | 3.<br>A) Gambadé (DR et GA)<br>B) Assemblé - saut ½ tour  | 3.<br>A) Cabriole (DR et GA)<br>B) Assemblé - saut tour (DR ou GA)<br>C) Sissonne (2XDR et 2XGA)   | 3.<br>A) Gambadé avant ½ gambadé arrière - gambadé arrière ½ (DR ou GA)<br>B) Assemblé - saut droit - saut split   | 3.<br>A) Séquence : chassé devant-côté-derrière (DR ou GA)<br>B) Assemblé - séquence (2X): saut droit - saut splits | 3.<br>A) Cabriole ½ (DR ou GA)<br>B) De l'arrêt, saut ½ tour split - saut split<br>C) De l'arrêt, saut ½ tour facial - arrêt ou rebond - saut écart |
|  | 4.<br>Tendu,<br>Petit jeté (DR et GA)<br>A) Préparation tour (DR et GA)   | 4.<br>A) Tendu avant - petit jeté (DR et GA)<br>B) ½ tour (DR ou GA)  | 4.<br>A) Chassé - grand jeté (DR et GA)<br>B) Tour (DR et GA)  | 4.<br>A) Cabriole (DR ou GA) - prép. switch : balancé fouetté sauté<br>B) Tour - retour au choix   | 4.<br>A) Saut switch (160°)<br>B) Tour développé  | 4.<br>A) Chassé latéral – pas - saut switch (DR ou GA)<br>B) Prép. tour : battement attrapé<br>C) Prép. tour jambe haute (hor)                      |
| <b>ACROBATIE</b><br><br>Défi rég: peut faire gymnique séparé de acrobatie<br><br>Défi prov 3,4,5,6 : Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3...)<br><br>Peut faire petit arrêt entre gym et acro    | 1.<br>A) ATR, roulade avant (au choix)  | 1.<br>A) Roulade avant - roulade carpé sur bloc (contre-haut)   | 1.<br>A) Appel 2 pieds - rondade - roulade arrière carpé (20cm)  | 1.<br>A) Appel (au choix) – rondade - flic (mains du flic dans 20cm)   | 1.<br>A) 3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière groupé  | 1.<br>A) 3 pas - appel - rondade - flic - salto arrière tendu   |
|  | 2.<br>A) Descente pont (2 pieds)<br>B) Aiguille (3 sec)<br>C) Retour arrière (1-1) – 4 appuis<br>D) ATR - descente en pont avant (1-2)<br>E) Maintien pont jambes tendues (3sec) – ½ tour avec 1 seule qui se déplace (retour au choix) | 2.<br>A) Renv. arrière: sur le dos, pont (pieds sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées - passage à l'ATR - retour pince ou 4 appuis<br>B) Renv. avant: ATR - descente en pont (mains sur bloc ou sans bloc) - 3 poussées – retour debout | 2.<br>Mini tramp + 20cm<br>Départ de l'arrêt, pas assemblé sur mini trampoline - flic - réception au choix *<br>* Ventre, genoux, pieds (valeur selon réception)<br>2.<br>A) Départ de l'arrêt, flic – réception genoux (sur plan incliné) | 2.<br>Approche au choix, saut de mains (1-1) - roue - menichelli<br>A) Salto avant : Départ sur bloc, assemblé sur tremplin - salto avant +- réception debout (20cm) | 2.<br>A) Approche au choix, saut de mains - flic avant (20cm permis)  | 2.<br>A) Approche au choix, saut de mains - flic avant en contre-haut (2 fosses placées en T) - réception contre bas (20cm)                         |
|  | 3.<br>A) Roue (1-2) (DR ou GA)  | 3.<br>A) Départ à l'arrêt (au choix : appel 2 pieds ou de la roue), rondade - réception genoux (20cm)   | 3.<br>A) Roulade avant - saut de tête - réception ventre (20cm)  | 3.<br>(Mini tramp + 20cm)<br>A) Départ bloc, saut mains (1-2) (mains mini tramp) - réception 2 pieds (20cm) - flic avant (20cm)                                      | 3.<br>A) Un salto ou Un aerial<br>Bloc optionnel  | 3.<br>A) Un salto<br>B) Un aerial   |
|  |   | 4.<br>A) Flic adapté (coudes) - réception ventre (curviligne ouvert)  | 4.<br>A) Départ au choix: saut de mains (1-2) mains au sol - réception pieds (20cm)  |  | 4.<br>A) Appel 2 pieds - rondade - flics (3)  | 4.<br>A) Appel 2 pieds - rondade - flics (3) - salto arrière groupé   |

33 éléments: 85% donne 28

35 éléments: 85% donne 30

38 éléments: 85% donne 32

39 éléments: 85% donne 33

37 éléments : 85% donne 32

42 éléments: 85% donne 36