

Montréal, le 23 février 2024



Destinataires : Tous les clubs GAM

Expéditeur : Gymnastique Québec

Objet : Précisions DÉFI provincial

Bonjour à tous,

Voici quelques modifications et précisions apportées au programme DÉFI à la suite d'observations faites à la première évaluation provinciale des 10 et 11 février derniers. Ces changements sont effectifs dès maintenant.

SOL

Défi 1 – Saut de tête : Ce mouvement peut être assisté (sans déduction) en autant qu'une compréhension des actions techniques et des positions requises soit démontrée par l'athlète. Il s'agit d'une assistance autorisée dans l'exécution et non une manipulation complète.

Défi 1 – ATR : L'athlète doit démontrer une fente avant (marquée 1 sec) avant d'exécuter l'ATR.

Défi 1 – ATR : Pour obtenir la mention Contrôle, l'athlète doit marquer l'ATR (minimum 1 seconde) avant de redescendre. Un maintien de 2 secondes et plus est recherché pour la mention Maîtrise (en plus des autres critères).

Défi 1 – Roulade avant écart : L'athlète doit exécuter une roulade avant à l'écart en remontant sur ses pieds en position écart fermé (mains au sol en permanence dans la montée).

Défi 2 – Roulade avant 1-2 Mako : L'élément a été modifié afin d'exécuter une seule roulade avant à l'écart sans pose des pieds (1/2 Mako)

Défi 2 – Roulade arrière : L'élément a été modifié afin d'exécuter une seule roulade arrière à l'écart sans pose des pieds

SAUT

Défi 1 – Critère de la course: Le critère du corps relevé vers la fin sera retiré de l'appréciation Contrôle pour apparaître seulement en Maîtrise.

Défi 1 – Saut extension : Pour obtenir la mention minimale de Contrôle, il est attendu qu'une extension complète du corps puisse être observée avant la réception.

ARTISTIQUE

Défi 1 – Grands écarts : Ils seront désormais retirés de la routine afin de les évaluer individuellement.

Défi (tous) – Routine : La routine sera composée de plusieurs éléments à évaluer (ex : fermetures, pont, etc.) afin de favoriser une meilleure évaluation des aptitudes de l'athlète. Cependant, l'exécution de l'enchaînement doit rester la même (tous les éléments connectés en mini-routine).

GÉNÉRAL

Tous les niveaux – Échauffement : Un seul passage d'échauffement doit être exécuté. Par la suite, si un athlète manque son passage évalué, le programme Défi permet d'effectuer une reprise avec l'accord de l'évaluateur.

DÉFI 2 – Mise à jour : Certains éléments du niveau 2 sont en révision présentement (arçons et anneaux). Vous serez avisés dès que la version officielle du DÉFI 2 sera disponible.

Cordialement,



Andréanne Harel-Chavarie

Coordonnatrice des programmes

T. 514-252-3043 poste 3476

F. 514-252-3169

ahchavarie@gymqc.ca

www.gymqc.ca