



## PROGRAMME DÉFI GAM 2023-2024

Version 4: 7 mars 2024

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		Équipement			
<b>SOL</b>									
ÉLÉMENTS	1	Fente avant - ATR (marquer le maintien minimum 1 seconde)	ÉLÉMENTS	1	ATR, roulade avant	ÉLÉMENTS	1	ATR, 1/2 tour, roulade arrière carpé à streuli	Une ligne de sol 2 blocs (trapézoïdes) 1 tapis de réception 20 cm
	2	Roue G <b>ou</b> Roue D		2	Roue G <b>et</b> Roue D		2	Roue-rondade	
	3	Roulade avant écart, finir carpé écarté fermé sur pieds		3	Roulades avant écart, sans pose des pieds (1/2 Mako)		3	Départ équerre, press, retour à l'équerre	
	4	Roulade arrière carpée avec bras tendus - réception planche		4	Roulade arrière écart, sans pose des pieds		4	Renversement arrière (1-1)	
	5	Saut de tête sur bloc (contre-bas) avec assistance		5	Roulade avant à saut de tête sur bloc (contre-bas)		5	Appel, saut de mains réception 2 jambes	
<b>ARÇONS</b>									
ÉLÉMENTS	1	Sur champignon: appui facial	ÉLÉMENTS	1	Sur champignon de sol: en appui facial sur les mains, les pieds sur pastilles, 1/2 cercle droit <b>et</b> 1/2 cercle gauche	ÉLÉMENTS	1	Sur champignon: 3 cercles jambes ensemble	1 champignon au sol 1 champignon sur pied 2 pastilles avec élastique (pour attacher les pieds)
	2	Sur champignon: appui latéral droit		2	Sur champignon: 3X1 cercle		2	Sur champignon: 3 cercles Delesalle	
	3	Sur champignon: appui dorsal							
	4	Sur champignon: appui latéral gauche							
<b>ANNEAUX (MINI-ROUTINES)</b>									
ÉLÉMENTS	1	Suspension, curviligne ouvert et fermé	ÉLÉMENTS	1	Suspension, renversement arrière tendu à la chandelle	ÉLÉMENTS	1	Suspension, établissement en force <b>assisté</b> (pull-up) à l'appui, maintien 3 secondes	Bloc de parade Tapis de réception jusqu'à 1 metre (sécurité au besoin)
		Retour à la suspension		2	Planche avant <b>ou</b> arrière (jambes écart)		2	De chaise (équerre), monter en force carpé, pieds à la hauteur des anneaux	
	2	Chaise en suspension (équerre)			Retour à la suspension		3	<b>Retour à l'équerre</b> , rouler lentement vers l'arrière, bras fléchis, position mi-renversée tendue <i>enchaîné à</i>	
		Retour à la suspension		3	(3) Balancés, ouverture anneaux		4	S'abaisser lentement à la suspension dorsale jambes écartées (3 secondes)	
	3	(3) Balancés (épaules fixes)					5	(3) Balancés (HOR)	
<b>SAUT</b>									
ÉLÉMENTS	1	Bloc, tremplin élastique, bloc: saut extension	ÉLÉMENTS	1	Départ sur bloc: plongeon avec tremplin élastique (60cm)	ÉLÉMENTS	1	Course, 3/4 salto avant tendu réception dos (60cm) avec tremplin élastique	Bloc de parade Tapis de réception 20 cm Tapis de réception 40 cm Tremplin et tremplin élastique
	2	Course (15m)		2	Course réduite, saut de mains ATR avec tremplin élastique, réception dos (60cm)		2	Départ sur bloc: Saut de mains avec tremplin élastique, réception pieds (60cm)	



# PROGRAMME DÉFI GAM 2023-2024

Version 4: 7 mars 2024

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		Équipement			
<b>PARALLÈLES (MINI-ROUTINES)</b>							<b>PARALLÈLES</b>		
ÉLÉMENTS	1	(5) Grands balancés en suspension (45° à 45°)	ÉLÉMENTS	1	(5) Grands balancés en suspension (HOR à HOR)	ÉLÉMENTS	1	(2) Grands balancés en suspension (HOR à HOR) et établissement bras tendus (avec assistance) de type Moy	
	2	Chaise, maintien 2 secondes		2	Chaise carpé, maintien 2 secondes, écart des jambes, élever vers Manna, position marquée (maintien 1 seconde)		2	Chaise carpé, maintien 2 secondes, jambes ensemble, élever vers Manna, position marquée	
	3	(5) Balancés en appui, minimum hauteur des barres		3	(5) Balancés en appui (HOR)		3	(5) Balancés en appui (minimum 3 à l'ATR)	
<b>SANGLES (MINI-ROUTINES)</b>							<b>SANGLES</b>		
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)	ÉLÉMENTS	1	Barre au sol: lune 1/2 tour, retour dos (lune 1/2 à lune)	Blocs de parade Sangles Porte-main supplémentaire
	2	Barre au sol: Élan à l'ATR, réception ventre		2	Traction - enrouler		2	Tour libre (horizontal), <i>enchaîné à ...</i> (#3)	
	3	De la suspension, un lever/descente de jambes, puis traction/descente		3	De l'appui, filé, établissement à l'appui		3	5 balancés (atteindre ATR à ATR)	
	4	(3) Balancés (fouet de balancé soleil, position gainage)		4	De l'appui, filé, fouet, 3 balancés (HOR à HOR)		4	De l'appui, filé, fouet, 3 soleils	
<b>MINI-TRAMPOLINE</b>							<b>MINI-TRAMPOLINE</b>		
ÉLÉMENTS	1	(5) Sauts droit (mini-trampoline à plat)	ÉLÉMENTS	1	ATR sur bloc: rebond arrière sur mini-trampoline-salto arrière (présence de l'entraîneur)	ÉLÉMENTS	1	ATR sur bloc: rebond arrière sur mini-trampoline-salto arrière tendu (présence de l'entraîneur)	Mini-trampoline Bloc de parade Tapis de réception 20 cm Une ligne de sol
	2	Départ sur bloc: rebond vers l'avant sur mini-trampoline-flic avant		2	Départ sur bloc: rebond avant sur mini-trampoline-salto avant réception debout		2	Départ sur bloc: rebond avant sur mini-trampoline-salto avant tendu	
				3	Départ sur tapis (face à la mini-trampoline): rebond arrière sur mini-trampoline-flic arrière-réception debout		3	Départ sur tapis (face à la mini-trampoline): rebond arrière sur mini-trampoline-flic arrière-flic arrière	
<b>ARTISTIQUE</b>							<b>ARTISTIQUE</b>		
ROUTINE	1	<b>Enchaînement:</b> De la station debout, roulade avant carpée fermée, jambes ensemble (3 secondes), <i>enchaîné à...</i>	ROUTINE	1	<b>Enchaînement:</b> De la station debout, roulade avant jambes écartées directement split D, G et faciale (3 sec chaque), <i>enchaîné à...</i>	ROUTINE	1	<b>Enchaînement:</b> De la station, roulade demi mako (sans maintien) à split D,G et faciale (3 sec. chaque);	Une ligne de sol
	2	Carpé fermé écart (3 secondes), <i>enchaîné à...</i>		2	Coucher ventre à l'appui facial, monter en force à la station carpée fermée, <i>enchaîné à...</i>		2	Monter en force à l'ATR, descente en pont contrôlée;	
	3	Pont épaulés (3 secondes), <i>enchaîné à...</i>		3	Revenir debout-saut 1/2 tour, <i>enchaîné à...</i>		3	Transfert de poids et pont remonter en équilibre à la station debout (renversement arrière 2 jbes)	
	4	Coucher ventre, monter en force à la station debout jambes groupées. <b>Fin de l'enchaînement</b>		4	Arabesque faciale-roulade avant à la position carpée assise, fermeture carpée, <i>enchaîné à...</i>		4	Arabesque costal (Y) passagé.	
ÉLÉMENTS	5	Split latérale Droite (3 secondes)	ÉLÉMENTS	5	Coucher sur le dos corps tendu et pont (3 sec.) transfert X 3, <i>enchaîné à...</i>	ÉLÉMENTS			
	6	Split latérale Gauche (3 secondes)		6	Retour au sol corps tendu, chandelle #3 et monter en avant jambes groupées, <i>enchaîné à...</i>				
	7	Split Faciale (3 secondes)		7	Battement de jambe-chassé D-G latéral. <b>Fin de l'enchaînement</b>				

30 éléments: 85% donne 25

29 éléments: 85% donne 24

28 éléments: 85% donne 24