





PROGRAMME DÉFI GAM - 2021-2022

version: 1.0

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		équipement
SOL						SOL
ÉLÉMENTS	1	ATR (marquer le maintien)	ÉLÉMENTS	1	ATR, roulade avant	- lisière de sol - 2 cubes (trapézoïdes) 1 tapis de réception 20 cm
	2	Roue G ou Roue D		2	roue droite et gauche	
	3	Roulade avant écart, pose de pied, finir carpé fermé 		3	(2) Roulade avant écart, sans pose des pieds	
	4	Roulade arrière groupée avec bras tendus - réception push up		4	(2) Roulade arrière écart, sans pose de pieds	
	5	saut de tête sur cube (contre-bas)		5	Roulade avant à saut de tête sur bloc en contrebas	
5				5	ATR, 1/2 tour, roulade arrière carpé à streuli	
				2	Roue-rondade	
				3	Départ équerre, press, retour à l'équerre	
				4	Renversement arrière (1-1)	
				5	Appel, saut de mains, réception 2 jambes	
ARÇONS						ARÇONS
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 et 1/2 cercle gauche	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	
	3	sur champignon: appui dorsal		2	sur champignon: 5 cercles Delesalle	
	4	sur champignon: appui latéral gauche				
ANNEAUX						ANNEAUX
ÉLÉMENTS	1	suspension, curviligne avant et arrière	ÉLÉMENTS	1	suspension, renversement arrière tendu à la chandelle	anneaux bas ** les clubs peuvent utilisés pour certains mvts tapis de réception jusqu'à 1 metre (sécurité)
	2	chaise (équerre)		2	de chaise équerre, monter en force carpé, pieds à la hauteur des anneaux 	
	3	planche avant (jambes écarts)		3	planche avant	
	4	planche arrière (jambes écarts)		4	planche arrière	
	5	(3) balancés (épaules fixes)		5	(3) balancés, ouverture anneaux	
				1	suspension, établissement en force (pull-up) à l'appui, maintien 3 secondes	
				2	équerre, monter à l'ATR (pieds appuyés à l'intérieur des câbles)	
				3	de équerre, rouler lentement vers l'arrière, bras fléchis, position mi-renversé tendue et	
				4	s'abaisser lentement à la suspension dorsale jambes écartées (3 secondes)	
				5	(5) balancés	
SAUT						SAUT
ÉLÉMENTS	1	Bloc, tlette, bloc: saut extension	ÉLÉMENTS	1	Départ sur bloc: plongeon (60cm)	bloc de parage trampoline tapis de réception 20 cm Tapis de réception 40 cm tremplin collet
	2	Départ à genoux: attaque 1e envol		2	Départ sur bloc: Saut de mains ATR, dos (60cm)	
				1	course réduite, salto avant groupé (tremplin, collet, tapis 20cm)	
				2	Départ sur bloc: Saut de mains, réception pieds (60cm)	



PROGRAMME DÉFI GAM - 2021-2022

version: 1.0

DÉFI 1		DÉFI 2		DÉFI 3		équipement			
PARALLÈLES									
ÉLÉMENTS	1	(3) grands balancés en suspension	ÉLÉMENTS	1	(5) grands balancés en suspension				
	2	chaise carpé, maintien 2 secondes		2	chaise carpé, maintien 2 secondes, écart des jambes, élever vers Manna, position marquée				
	3	(3) balancés en appui		3	(5) balancés en appui, minimum hauteur des barres				
FIXES									
ÉLÉMENTS	1	Barre au sol: Élan à l'ATR, prise palmaire, tomber dos	ÉLÉMENTS	1	Barre au sol: lune à lune (prise palmaire, Élan ATR, 1/2 tour, tomber dos)	Barre au sol tapis de réception 20 cm sangles			
	2	Barre au sol: Élan à l'ATR, tomber ventre		2	Barre au sol: roue à l'ATR, tomber ventre				
	3	Barre au sol, bloc: monter à la chandelle, maintien 2 secondes		3	Barre au sol, bloc: monter à l'ATR, descente à la chandelle sur bloc, maintien 2 secondes				
	4	(3) Balancés (fouet et arrière position gainage) <i>sangles</i>		4	De l'appui, filé, fouet, 3 balancés (ATR à ATR) <i>sangles</i>				
TRAMPOLINE									
ÉLÉMENTS	1	(5) sauts droit	ÉLÉMENTS	1	salto arrière	Tapis 10 cm			
	2	(3) flic avant - flic arrière		2	salto avant				
	3	plat dos		3	Kaboum avant (avec tapis)				
	4	plat ventre		4	Kaboum arrière (avec tapis)				
ARTISTIQUE									
ROUTINE	1	De la station debout, roulade avant carpée fermée, jambes ensembles /carpé fermé écart / pont épaules / split latérale D 3 sec. / split latérale G 3 sec. / split faciale 3 sec. / coucher ventre, pousser à la station debout jambes groupées	ROUTINE	1	De la station debout, roulade avant jambes écartées directement split D, G et faciale 3 sec / coucher ventre à l'appui facial, pousser à la station carpée fermée / revenir debout / saut 1/2 tour / arabesque faciale / roulade avant à la position carpée assise, fermeture carpée / coucher sur le dos corps tendu et pont 3 sec. transfert X3 /retour au sol corps tendu, chandelle #3 et monter en avant jambes groupées /battement de jambe / chassé D-G latéral	ROUTINE	1	De la station, roulade demi mako (sans maintien à split D,G et faciale (3 sec. chaque) / monter en force à l'ATR, descente en pont contrôlé / transfert de poids et pont remonter en équilibre à la station debout (renversement arrière 2 jbes)-et arabesque costal (Y) passager	lisière de sol