



SUIVIS ET MODIFICATIONS – DÉFI GAF 2019-2020

(Décembre 2019)

GÉNÉRAL

NOTATION :

Tableau résumé : note de passage (MAJ : novembre 2019)

	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

SAUT :

Défi 6

Modification : Yurchenko : rondade punch tremplin, pousser dos dans 60 cm.

Défi 5

Spécification : Yurchenko avec accordéon. L'emphase doit être mise sur la poussée des mains. La 2^e main sur l'accordéon est essentielle
L'entraîneur doit bien déterminer les distances

Défi tous

Spécification : Trop de course en général, réduisez vos courses



SANGLES :

Défi 3

- Spécification : les éléments 1 et 2 doivent être connectés
- Spécification : Les éléments 3 et 4 sont jumelés
. 5 balancés de soleils maximum, dont un (1) doit traverser la verticale
- Commentaires : Bravo ! Grande amélioration de l'amplitude des balancés arrière.
Il reste maintenant à corriger la première portion du balancé avant : premier 45° de la phase descendante ; tête neutre, dans la ligne des bras (beaucoup trop rentrer pour la plupart)
Position curviligne fermée (le haut du dos)

Défi 4

- Spécification : #1 si la prise d'élan horizontal est connecté à la bascule = Maitrise
- Spécification : Les éléments 1 et 2 peuvent être connectés
- Spécification : Les éléments 1 et 2 faire grandir près de 45 degré
- Spécification : les éléments 4 et 5, peut faire un balancé intermédiaire entre le tour libre et le soleil
- Spécification : Soleils, il n'y a pas assez de réengagé au-dessus de la verticale de la barre (poussée contre active) ; tête neutre, dans la ligne des bras (beaucoup trop rentrer pour la plupart)

Défi 5

- Modification : routine imposée. Ne peut pas faire au choix
- Spécification : Les éléments 3 et 4, un élan supplémentaire est permis entre le soleil et le tour pm
- Spécification : les éléments 4 et 5 : si tour pm arrière : peut faire un filé avant-balancé arrière-placement de sortie

Défi 6

- Spécification : Dans la phase descendante de la lune, l'athlète doit avoir une position curviligne ouverte plus marquée. Cela va amplifier la mise en charge (curviligne fermée) sous la barre, donc : fouet subséquent

BARRE :

Défi 5

- Spécification : Les éléments 1 et 2 ne sont pas enchainés



POUTRE ACROBATIE :

Aucunes modifications et spécifications

POUTRE GYMNIQUE :

Défi 3

- Spécification : Préparation chassé : allongés, extension complète des genoux
Spécification : arabesque (jambe libre 45°), jambe d'appui bien fléchie : hanche alignée
Spécification : pivot : doit être stable au début, très allongé et stable à la fin

Défi 4

- Spécification : chassé : allongés, extension complète des genoux
Spécification : arabesque (jambe libre 90°), jambe d'appui bien fléchie : hanche alignée
Spécification : tendu avant, 2 grands jetés et assembler: doit avoir plus d'amplitude interne et externe

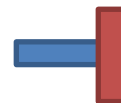
Défi 5

- Spécification : cavalier : placer le talon directement en dessous du genou pour créer un angle de 90°, aidera à la poussée excentrique
Spécification : grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, grand battement latéral (plan transversal) garder les pieds plats dans l'action du fouet pour garder le bassin neutre pour éviter que la hanche ne lève dans le battement

SOL ACROBATIE :

Défi 6

- Spécification : saut de mains flic avant : mains en contre-haut et réception en contre-bas. Utiliser 2 fosses, placé en T



SOL GYMNIQUE :

Aucunes modifications et spécifications

TRAMPOLINE :

Aucunes modifications et spécifications