

## DÉFI GAF / 2009-2010

### BARRE SANGLE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6
<b>ROUTINE</b>	1. Montée par renversement 2. 3x Balancés à l'appui 3. Rouleau avant tendu 4. 5x Saccadés 5. 1x Filé 6. 5x Grand balancé (hor.)	1. 1 à 2 saccadés chandelle- assister par entraîneur retour appui 2. 3x bal. à l'appui (hor.) 3. Rouleau avant 4. 1 à 2 Saccadés 5. 1x Filé 6. 5x Grands balancés 45°	1. P. É. enroulé 2. Filé établissement 3. Rouleau avant libre 4. 5x Grand balancé verticale devant & derrière	1. P. É. (jbs ensembles) 2. 5x Grands balancés Soleils & lunes (sans passer) verticale devant & derrière	1. Bascule 2. P.É. ATR 3. 3x Soleils 4. Placement de sortie	1. Bascule 2. P.É. ATR 3. Tour libre ATR 4. 3x Soleils 5. Placement de sortie
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS</b>	X	X	-Tour pieds-mains arrière -Tour pieds-mains avant	-Bascule envers/endroit -Établissement-Tour libre (hor.) -Bal. mi-renversé (hor. jambes ensemble)	-3x Lunes (D) -Établissement tour libre ATR	- 3x Lunes (P) -1/2 tour 45+
<b>ÉLÉMENTS AU CHOIX</b>	X	X	X	X	-Etab.-P.M carpé -Mini-stalder -Mini-endo <b>Choisir 1/3</b>	-Stalder ATR (écart) -Endo ATR (écart) -In cercle –avant -(dégagé) -In cercle– arrière (dégagé) -P.M ATR <b>Choisir 2/5</b> <i>2 familles et 2 directions différentes</i>

### POUTRE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6
ÉQUIPEMENT	PB	PB + TAPIS	PB	PH	PH	PH
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS</b>	1. Monter en pont 2. Fente 4 appuis 3x changements jambe à l'ATR retour 1.2 3. ATR tombé dos	1. Descente /pont arrière NB : pieds au sol puis monter les pieds / sur poutre 2. Retour renv. arrière (2-2) ou (1-1) laisser les mains en appui 3. Tic-toc (1-2)	1. ATR maintien 2 sec 2. Renversement avant (1-1) + tapis 3. Renv. arrière (2-2) + tapis <b>Ou</b> Renv. arrière (1-1) pas tapis 4. Roue (1-2) (sans tapis)	1. Renv. avant (1-1) 2. Renv. arrière (1-1) 3. Roue aller-retour (même coté) 2 <sup>e</sup> jambe passe devant	1. Renv. avant / roue / renv. arrière (PH) 2. Minichelli (PH) 3. Appel-roue 1.2-dos (PH)+20cm 4. Renv. arrière / mini (PB) 5. Rondade (PB) + tapis	1. 2x Renversement avant (1-1) (PH) 2. 2 x Renversement arrière (1-1) (PH) 3. appel roue (hors) <b>Ou</b> Appel saut de mains décalé (PH) 4. Minichelli (PB) 5. Roue repoussée (PB) + tapis
<b>ÉLÉMENTS AU CHOIX</b>	X	X	X	-ATR split maintien 2 sec -ATR transversal à latéral <b>Choisir 1 /2</b>	X	X

SOL

NIVEAU	1	2	3	4	5	6
<b>ROUTINE</b>	<p>1. ATR 2. Roulade avant carpé 3. Roulade arrière carpé 4. Roue G-&amp;D (aller-retour)</p>	<p>1. ATR maintien 2 sec descente appui facial courbette 2. Roulade arrière (hor.) appui facial-courbette 3. Renv. avant (1-2) 4. Renv. arrière (2-2) 5. 3x Roues enchaînées</p>	<p>1. ATR changement prise (D/P) roulade avant carpé 2. Mini-streuli(1) départ debout à l'ATR sans passer retour debout 3. Renversement arrière / arrêt / avant 4. Roue 1<sup>ère</sup> &amp; 2<sup>ème</sup></p>	<p>1. ATR ½ valse avant descente appui facial courbette 2. Streuli ATR descente appui facial courbette 3. 2x Roue-rondade / roulade arrière carpé</p>	<p>1. ATR ¼ valse arrière / roulade avant  Départ debout : 2. Mini-streuli 1/2t valse arrière (hor.)</p>	<p>1. Press chaise-ATR 2. Valse avant 1/2t 3. Streuli 1/2t (valse arrière) roulade avant carpé</p>
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS</b>	<p>-Descente pont arrière (2-2) -Pont retour arrière (2-2) ou (1-1) -Descente pont avant (1-2)</p>	<p>-Rondade ventre (arrêt) -1/2 flic (ventre)</p>	<p>-Rondade à l'appui facial -Flic à l'appui facial -Roulade avant st-tête</p>	<p>- Roue étoile (arrêt) retour 1.2 - Flic pieds - St-mains (1-2) (arrêt)</p>	<p>-Rondade : genoux contre-haut / fromage -St-mains (3x)(1-1)  Départ : Tremplin -Roulade flic (2x) -Flic avant (bloc)</p>	<p>-Rondade debout contre-haut -Saut de mains (1-2) plongeon (TR) -Série flic (3) salto arrière groupé (TR)</p>
<b>ÉLÉMENTS AU CHOIX</b>	X	X	X	X	<p>-Plongeon (prep. salto avant) - Salto arrière (bloc) - RSM (élan) - SMSM (élan) <b>Choisir 2/4</b> 1 salto 1 aerial</p>	<p>- Flic avant - Whip (TR) - Salto avant - Salto arrière - RSM (arrêt) - SMSM (arrêt) <b>Choisir 3/6</b> 1 Famille st-mains 1 salto 1 aerial</p>

## TRAMPOLINE

NIVEAU	1	2	3	4	5	6
<b>ROUTINE</b>	Départ : Appui facial 1. 5x ventre 2. 5x 4 pattes 3. 5x genoux 4. 5x assis 5. 5x debout	1.2.3 chandelle préparation 4. Assis-debout 5. Chandelle inter. 6. Saut 1/2t 7. Chandelle inter. 8. Saut ½ t 9. Chandelle inter. 10. Arrêt	1.2.3 chandelle préparation 4. Assis 1/2 t 5. Chandelle inter. 6. Saut écart (bras haut) 7. Chandelle inter. 8. Saut groupé (tenir) 9. Chandelle inter. 10. Saut 1/2t 11. Chandelle inter. 12. Arrêt	1.2.3 chandelle préparation 4. Ventre-debout 5. Chandelle inter. 6. Saut 1/1 7. Chandelle inter. 8. Dos-debout 9. Chandelle inter. 10. Plat dos 11. Arrêt	1.2.3 chandelle préparation 4. Saut groupé (tenir) 5. Saut écart (bras haut) 6. Saut carpé (tenir) 7. Chandelle inter. 8. Ventre-debout - 1/2t 9. Chandelle inter. 10. Dos/carpé-debout - 1/2t 11. Chandelle inter. 12. Arrêt	1.2.3 chandelle préparation 4. Salto arrière groupé 5. Saut 1/2t 6. Chandelle inter. 7. Salto arrière carpé 8. Saut 1/2t 9. Chandelle inter. 10. Salto avant groupé 11. Saut 1/2t.t 12. Arrêt
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS</b>		- Plat ventre (1 <sup>ière</sup> chand) - Plat dos (1 <sup>ière</sup> chand)	-Ventre-genoux-debout -Dos groupé/carpé- retour debout -5x courbette / genoux	-Pull-over arrière -Salto avant (3x1) -Salto arrière(3x1)	-Dos-ventre -Salto arrière tendu (3x1) -Flic avant-arrière(5)	-3/4 salto avant (20cm) -3/4 salto arrière (20cm)-ventre-dos
<b>ÉLÉMENTS AU CHOIX</b>	X	X	X	-Courbette (pieds)	-Salto avant tendu -Pull over avant -Kaboom arrière-4 pattes -Kaboom avant ATR -Dos-pieds 1/1 (vrille avant) -Ventre-pieds 1/1 (vrille arrière) <b>Choisir 2/6</b> <i>2 familles différentes</i> <i>2 directions différentes</i>	- ¾ salto arrière +1/2t -1/2t. ventre -Salto avant ½ t -Kaboom avant (salto) -Kaboom arrière (salto) -1 ¼(dos) salto arrière -1 ¼ (ventre) salto avant <b>Choisir 2 de 7</b> <i>2 familles différentes</i> <i>2 directions différentes</i>

## SAUT

NIVEAU	1	2	3	4	5	6
<b>ÉLÉMENTS IMPOSÉS</b>	-Course -Saut-extension  Départ sur blocs : -Attaque 1 <sup>er</sup> envol	-Course -St-extension (tremplin)  Avec course réduite (5m) : -St-mains-dos	-Saut de mains 1 <sup>er</sup> envol  Départ debout : - Attaque 1 <sup>er</sup> envol tsukahara	-Saut de mains :(2 vols) -Tsukahara ventre	-Salto avant tendu (20cm) -Tsukahara pieds -Yurchenko pieds	-Saut de mains pieds -Tsukahara chandelle -Yurchenko dos