



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

version juillet 2017

	1	2	3	4	5	6
SAUT	Course (7 pas) appel 1 pied et réception assis (mains devant) (20cm)	Course (7 pas) appel 1 pied et réception plat dos (20cm)	Course, saut de mains-dos (1er envol) (1m)	Course, saut de mains-dos (2eme envol) (1m)	Course ¾ salto avant tendu (1m)	Course, st de mains-pieds (1M)
	Saut extension-(départ contre-haut)-retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)	Course, saut extension (pieds) (60cm)	Tsukahara: Monter à l'ATR (20cm) - pas marché 1/4 tour, réception côté (latéral) (20cm) Tsukahara: Roue en contre-haut (2e mains) ** sur tapis accordéon, réception debout latérale	Tsukahara: course, saut de mains 1/4 tour, réception côté ou debout (latéral) (1m) Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, jambes collées	Course, saut de mains (1m)-dos (contre-haut)(40cm)	Course, Tsukahara-pieds (contre-haut)(40cm)
	(bloc devant au besoin)Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR-tomber dos mains & dos (20cm)	(Bloc et mini trampo) Saut de mains -tomber dos (1m)		Yurchenko: (approche) Course (5 pas), appel-roue sur tremplin, réception dos contre tapis <i>tapis obligatoire pour appel et tapis Y</i>	Course, Tsukahara (1m)-ventre (contre-haut)(40cm) Yurchenko: Course (max 10m), appel-roue repoussée, 2e mains sur tapis accordéon <i>tapis obligatoire pour appel, tapis accordéon et tapis Y</i>	Yurchenko: Course (max 10 m), appel-rondade, punch tremplin et tomber dos (60cm) Yurchenko (suite)-de l'arrêt sur bloc-flic-ventre (contre-haut)- (bloc 30cm - tapis 60cm)
SANGLE ROUTINE <i>(1 passage)</i>	1. Monter par renversement 2. tour d'appui arrière (assisté) 3. rouleau avant tendu 4. saccadés (5) 5. filé (1) 6. Grands balancers (5) HOR	1. Départ en suspension, saccadé et filé 2. (3) grands balancés à 3. établissement 4. Prise d'élan à filé 5. 1 grand balancé à enroulé	1. P.é dégagée – enroulé 2. Filé 3. Grands balancés (5) ** avec fromage pour balancé arrière 4. Établissement 5. Rouleau avant libre	Départ au choix 1. Bascule prise d'élan hor+ 2. Filé 3. Établissement 4. Tour libre 5. Soleils (3) 6. Placement sortie <i>ordre au choix: #4, #5</i>	1. De l'appui facial : filé établissement 2. Tour libre 45+ 3. Soleils (3) 4. Tour PM carapé (avant ou arrière) 5. Placement sortie (avant ou arrière) <i>ordre au choix: #2, #3, #4 peut aussi ajouter établissement entre chacun</i>	1. De l'appui facial:filé-établissement 2. tour libre ATR 3. Soleils (3) 4. Lunes (3) 5. Tour PM ATR (avant ou arrière) 6. Placement sortie (avant ou arrière) <i>ordre au choix: #2, #3, #4, #5 peut aussi ajouter établissement entre chacun</i>
BARRE SIMPLE routine <i>(1 passage)</i>			1. Traction, monter par renversement 2. Prise d'élan (3) 3. Tour d'appui arrière 4. Filé, réception dos	1. Saut à l'appui facial bras tendus (40cm) et 2. (3) prises d'élans 45, jbes collées 3. Passer un jambe ou 2 4. Balancés (jusqu'à 3) mi renversé à retour au siège (engagé 2e jambe) 5. De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	1. Élan (course), bascule 2. Prise d'élan ATR (au choix)	1. Mini bascule 2. Prise d'élan dégagé ou filé, balancé arrière (retour sur bloc 1m) 3. Sauter et grand balancés (3) 4. Lâché (chandelle) dos assisté
TRAMPOLINE <i>(pas routine)</i>	Grands sauts droits (5)	Assis ½ tour, réception pieds	Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv avant - réception dos	(2) Salto arrière groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto arrière tendu	Salto groupé et salto tendu (2X)
	Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds	4 pattes -ventre-genoux (2X)	Départ dos 2 rebonds, rot. transv avant à 4 pattes	(2) Salto avant groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto avant tendu	Salto avant carapé, ¾ tour OU ¾salto avant tendu, ¾ tour (20cm)
	Assis debout (3)	Assis-4 pattes (2X)	Départ 4 pattes 2 rebonds - rot transv arrière à dos	Flic avant - flic arrière (3)	3 courbettes, flic	3/4 salto arrière tendu et 1/2tour (20cm)
	4 pattes-plat ventre (3)	Plat ventre (10cm)	Départ dos 2 rebonds -rot. long - 1/2 tour à ventre	dos-carpé-debout	Dos carapé vrille, debout	Kaboom arrière (salto au choix)
		2 sauts, plat dos (10 cm)	Impulsion avancer pieds, flic arrière, réception pieds	Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)	Pull-over avant ou Départ de l'arrêt, Kaboom avant ATR	
	départ dos (bras en croix), rebonds dos carapé (5) (3) Courbette à genoux	De l'arrêt, Courbette-genoux Flic avant Assis-rot. transv avant (au choix) - réception plat ventre Saut dos, pullover arrière - 4 pattes				



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

	1	2	3	4	5	6
POUTRE				(PH) 1. ATR, split marquée 2. Tic à pont aiguille, toc - ATR split marquée, retour 4 appuis	(PH) 1. Renversement arrière, arrêt pont aiguille, retour 4 appuis	(PH) 1. Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille)-sortie-impulsion arrière
				3. Roue (départ cavalier) retour au choix	2. marche-roue (1-2) et sortie impulsion arrière	2. Menichelli (retour choix)
	(PB) mini-routine	(PB) mini-routine	(PB)	(PB)	(PB)	(PB)
	1. Monter en pont, 2. aiguille (3sec) 3. retour assisté aux 4 appuis 4. De 4 appuis, changement de jambe (2) à l'ATR et retour debout 5. ATR tomber dos (20 cm)	1. Descente en pont arrière (2-2) 2. pont aiguille 3. retour en renversement arrière (4 appuis) 4. tic-toc (retour 4 appuis)	1. ATR split marquée, 2. tic à pont aiguille, 3. toc à retour en ATR split marquée et retour (4 appuis) 4. Renv. arrière arrêt (pont aiguille)-retour 4 appuis 5. (départ cavalier) Roue, arrêt étoile arrêt sur bloc, retour 4 appuis	1. renv. arrière – arrêt (pont aiguille) changement de jambe, retour 4 appuis 2. Renv. avant-retour décalé ou 1-2	1. Menichelli 2. Renv. avant arrêt (pont aiguille) retour 1-2	1. Tic-toc ou renversement arrière enchaîné à menichelli 2. Rondade (tapis) tomber dos (20 cm)
POUTRE GYMNIQUE	(PH) mini-routine Pose de départ, (niveau haut corps droit) 1. Fente avant, bras en V 2. 4 pas avant pieds plats, bras à la seconde 3. 4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde 4. Fente arrière, bras en V	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, (niveau haut corps cambré), onde classique 3. 4 pas sur 1/2 pointe 3. Tendu avant (DR ou GA), bras en opposition 4. Assemblée 5. Prép. saut 6. Saut extension 7. retiré, tenir (3 sec) bras en 5e 8. Pivot	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, niveau moyen corps droit (jambes fléchies, pied ½ pointe devant), onde classique 2. 4 pas avant 1/2 pointe, bras à la seconde 3. (sur place) 1 grand battement avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde 4. Prép. chassé (DR et GA), bras opposition, 5. arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45), bras en opposition ou en V 6. Pivot 180 7. 3 petits jetés (45 défini), finir arabesque (3sec) (jambe libre 45), bras en opposition	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, niveau moyen corps cambré (jambes fléchies, pied ½ pointe devant), onde classique 2. 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5e 3. 1 grand battement avant (sur place) pieds plats, bras en opposition suivi de 1 grand battement arrière même jambe, terminer en tendu arrière 4. Chassé DR et GA, bras en opposition 5. Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90) maintien (3sec), bras en opposition 6. Préparation tour, tenir (2sec) et Pivot 180 7. Tendu avant, 2 grands jetés, assemblé 8. Assemblé, saut split	(PH) mini-routine 1. Pose de départ, cavalier corps droit, préparation cabriole sur ½ pointe 2. onde classique 3. 2 grands battements avants (sur place) bras en 5e et 2 grands battements arrière (même split) bras en opposition 4. Assemblé, saut split (160+) 5. Prép. tour sur ½ pointes hautes, bras en 5e, maintien (3sec) et ½ tour, bras en 5e, maintien (2 sec) 6. sissonne fermé, 1 sissonne ouvert, finir en arabesque, tenir (3sec) (jambe libre 90) 7. 1 grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, 1 grand battement latéral (plan transv)(autre jbe) 8. Saut écart facial (plan au choix)	(PH) mini-routine 1. pose de départ, cavalier corps cambré, cabriole 2. (Prép. switch) : 1 batt. cloche, finir arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90+), bras en opposition 3. Tendu avant, bras en opposition, saut grand jeté, bras en opposition, 4. Assemblé, 2 sissonnes fermés bras en opposition Pivot 180 5. 1 grand battement attrapé, tenir 2 sec et 6. prép. tour jambe haute 7. 3/4 tour 8. chassé latéral 9. fente, onde latéral, 1/4 tour, tendu arrière



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

	1	2	3	4	5	6
SOL GYMNIQUE Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....) Peut faire petit arrêt entre gym et acro	Gym1 : Pose de départ, onde	Gym1 : Pose de départ, onde	Gym1 : Pose de départ, onde	Gym1 : Pose de départ, onde	Gym1 : Pose de départ, onde (av ou arr)	Gym1 : Pose de départ, onde latérale
	Gym 2 : A. 2 pas en 4 temps A. 2 pas et prép. chassé (pas chassé) (DR et GA)	Gym 2 : A. 4 pas et 1 grand battement (DR et GA) B. chassé (DR et GA)	Gym 2 : 1 grand battement piqué devant (DR et GA)	Gym 2 : 1 grand battement piqué (latéral et arrière) (DR ou GA)	Gym 2 : 1 Battement cloche (DR ou GA), finir en arabesque	Gym 2 : 1 grand battement avant-côté-arrière (DR ou GA)
	Gym 3 : A. Préparation saut: (plié, relevé, maintien) B. Assemblé et saut extension	Gym 3 : A. Gambadé (DR et GA) B. Assemblé, saut ½ tour	Gym 3 : A. Cabriole (DR et GA) B. Assemblé, saut tour (DR ou GA) C. Sissonne (2XDR et 2XGA)	Gym 3 : A. Gambadé avant, gambadé avec ½ tour et gambadé arrière avec 1/2 tour (DR ou GA) B. assemblé, séquence: (2X) saut droit, sauts splits	Gym 3 : A. Séquence : chassé, devant-côté-derrière (DR ou GA) B. assemblé, (2X) séquence: saut droit et saut facial	Gym 3 : A. Cabriole ½ (DR ou GA) B. séquence: De l'arrêt, saut ½ tour split, arrêt ou redond , saut split 1/2 tour C. séquence: De l'arrêt, Saut 1/2 tour facial, arrêt ou redond , saut facial 1/2 tour
	Gym 4 : Tendu, A. Petit jeté (DR et GA) B. préparation tour (DR et GA)	Gym 4 : A. Tendu avant, petit jeté (DR et GA) B. ½ tour (DR et GA)	Gym 4 : A. Chassé à grand jeté (DR et GA) B. tour (DR et GA)	Gym 4 : A. Cabriole (DR ou GA) et prép. switch: (balancé fouetté sauté) B. Tour développé	Gym 4 : A. Saut switch (135+) B. tour 1 ½, C. prép. tour : (battement attrapé) D. préparation tour jambe haute (hor)	Gym 4 : A. Chassé latéral, pas saut switch (DR ou GA) B. 2/1 tour, C. ½ tour battement attrapé D. ½ tour jambe haute (hor)
SOL Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....) Peut faire petit arrêt entre gym et acro	Acro 1 : ATR, roulade avant (au choix)	Acro 1 : Départ à l'arrêt Rondade réception genoux (20cm)	Acro 1 : Appel 2 pieds rondade-roulade arrière carpé (20cm)	Acro 1 : Appel (au choix), rondade flic	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière groupé	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière tendu
	Acro 2 : A. Descente pont (2 pieds) B. aiguille (3 sec), C. retour arrière (1-1) – 4 appuis D. ATR, descente en pont avant (1-2), E. maintien pont (3sec), 1/2 long appui facial	Acro 2 : A. Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc, (3) poutée et passage à l'ATR, retour pince B. Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc, (3) poussée et retour debout	Acro 2 : (mini tramp + 20cm) Pas assemblé sur mini trampo, flic réception au choix * * ventre, genoux, pieds (valeur selon réception)	Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains (1-1), roue, menichelli	Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant (20 cm permis)	Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (40cm), réception contre bas (20cm)
	Acro 3 : Roue (1-2) (DR ou GA)	Acro 3 : roulade avant-et roulade carpé sur bloc (contre-haut)	Acro 3 : roulade avant, saut de tête, réception ventre (20cm)	Acro 3 : Départ bloc, saut mains (1-2)(mains mini tramp), réception 2 pieds (20 cm) et flic avant (20 cm)	Acro 3 : 1 salto ou 1 aériel (bloc optionnel)	Acro 3 : A. un salto B. un aériel
		Acro 4 : Flic adapté (coudes), réception ventre (curviligne ouvert)	Acro 4 : Départ au choix: saut de mains (1-2) (20cm réception pieds) mains au sol		Acro 4 : Appel 2 pieds, rondade, flics (3)	Acro 4 : appel 2 pieds, rondade 3 flics salto arrière groupé