

COMPÉTITIONS
DE PROXIMITÉ
ÉDITION 2022

GAF



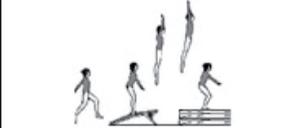
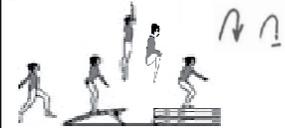
FÉDÉRATION
FRANÇAISE

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

SAUT

DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut droit	9
	Saut groupé	10



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

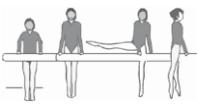
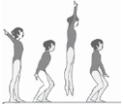
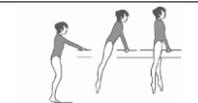
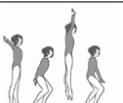
BARRES

ENTREES		SUSPENSIONS		APPUIS		SORTIES	
							
Sauter bras tendus pour arriver à l'appui facial sur BI		Renversement arrière du balancé		De la suspension, demi tour (180°) ou tour (360°), nombre libre de changements de prises		De l'appui BI ou BS, engager 1 jambe entre les bras pour arriver à l'appui cavalier	
							
Avec un tremplin, sauter à la suspension BS		Équerre maintenue 2 sec jambes à l'horizontale				Monter debout sur BI un pied après l'autre - pour attraper la BS	
							
		De la suspension, renversement arrière jambes fléchies, toucher la barre avec les pointes de pieds, retour à la suspension		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi en entrée (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS	
							
		Oscillation 1 jambe avec crochet de jambe aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)		De l'appui BI ou BS, rotation AV, descente contrôlée sous toutes ses formes jusqu'à la suspension		De l'appui, passage d'une jambe sur le côté, pour arriver à l'appui cavalier aussi par coupé BI ou BS	
						Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées aussi en sortie (comptabilisé 1 seule fois)	
Renversement arrière du lancé de jambe						Prise d'élan sous l'horizontale, jambes tendues et serrées, aussi dans le mouvement (comptabilisé 1 seule fois)	



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

POUTRE 1/2

ENTRÉES	ÉLÉMENTS GYMNINIQUES					
	TOURS			SAUTS		
  <p>De la station faciale latérale, sauter à l'appui, passage d'une jambe tendue sur le côté pour s'établir au siège transversal</p>			  <p>Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2 sec</p>	  <p>Saut groupé genoux à l'horizontale</p>	  <p>Saut vertical en position transversale, aussi en progression en avant</p>	
  <p>De la station faciale en bout de poutre, sauter à l'appui manuel pour s'établir au siège</p>	  <p>½ pivot, position de la jambe libre au choix</p>	  <p>Détourné, aussi accroupi</p>	  <p>Cabriolet avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum</p>	  <p>Saut vertical avec changement de jambe</p>		
  <p>Entrée sur le côté de la poutre, impulsion 1 jambe, arrivée accroupi 1 pied après l'autre (avec ou sans appui de la main)</p>	  <p>Planche ou arabesque maintenue 2 sec. jambe libre à l'oblique basse minimum</p>	  <p>Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum</p>	  <p>Saut de chat genoux à l'horizontale</p>			

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			SORTIES
ARRIÈRE	AVANT		
  <p>Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres</p>	  <p>ATR passé(e) sous toutes ses formes (à la verticale)</p>	  <p>Sortie rondade</p>	
  <p>Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes</p>	  <p>Fente avant, renversement avant jusqu'à la pose des mains, jambe arrière au moins à l'horizontale avec ou sans poussée de la jambe d'appui</p>	  <p>Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout</p>	
	  <p>Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes</p>		



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

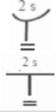
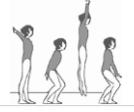
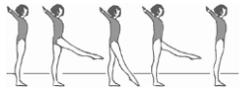
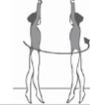
SOL 1/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
	X		
Roue sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre		Souplesse avant départ et retour à l'appui pédestre ou ATR pont avant retour à l'appui pédestre	Souplesse arrière départ et retour à l'appui pédestre
	K		
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carapé ou tendu maintenue 2 sec, départ et retour libres, position des bras libre
ATR roulade avant, départ et retour à l'appui pédestre		ATR marqué (passage à la verticale) sous toutes ses formes retour en fente	Roulade arrière sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre
	!		
ATR 1/2 valse, jambes tendues serrées		Roulade avant sous toutes ses formes, départ et retour à l'appui pédestre (jambes serrées ou écartées...)	De la position pont, retour en fente par l'ATR antéro-postérieur (si pont tenu 2", validation de 2 éléments)
Tic tac, départ et retour à l'appui pédestre			



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

SOL 2/2

ÉLÉMENTS GYMNIMQUES											
SOUPLESSE MAINTIEN				SAUTS				TOURS			
											
Grand écart antéro-postérieur écart 180° sans appui des mains au sol maintenu 2 sec		Planche ou arabesque maintenue 2 sec, jambe libre à l'oblique basse minimum		Saut groupé genoux à l'horizontale		Saut vertical, aussi avec ½ tour		½ pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
											
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur ½ pointe au retiré maintenu 2sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		½ pivot, position de la jambe libre indifférente			
											
Pied dans la main "Y" maintenu 2 sec		Écrasement facial maintenu 2 sec		Pas chassés D - G ou inversement		Saut vertical avec changement de jambe		Battements D - G ou inversement, à l'oblique avant basse minimum.			
											
				Saut sissonne écart à 180°		Assemblé		Détourné			