



COMPÉTITIONS
DE PROXIMITÉ
ÉDITION 2022

GAF




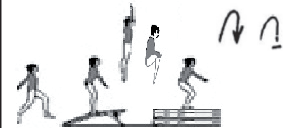
FÉDÉRATION
FRANÇAISE

ENSEMBLE,
CRÉONS LE MOUVEMENT



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

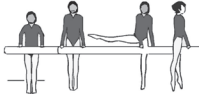
























SAUT

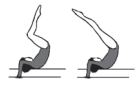

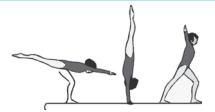











DESSIN / SYMBOLE	DESCRIPTION	NOTE DE DÉPART
		Trampo-tremp*
	Saut droit	9
	Saut groupé	10



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

POUTRE 1/2

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

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			SORTIES		
ARRIÈRE		AVANT			
					
Chandelle corps groupé, carpé, maintenue 2 sec, départ et retour libres		ATR passé sous toutes ses formes (à la verticale)		Sortie rondade	
					
Chandelle corps tendu maintenue 2 secondes		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		Sortie en bout de poutre par impulsion 2 pieds, saut vertical et réception à la station debout	
					
		Départ accroupi, placement du dos sous toutes ses formes			



COMPÉTITIONS DE PROXIMITÉ GAF

SOL 1/2

ÉLÉMENTS ACROBATIQUES			
AVANT		ARRIÈRE	
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
Rondade avec rebond		Placement du dos sous toutes ses formes	Chandelle corps groupé, carpé 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			



FÉDÉRAL B

SOL 2/2

ÉLÉMENTS GYMNINIQUES											
SOUPLESE 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 1/2 tour		1/2 pivot + détourné (conservation du sens de rotation)			
De la position allongée, s'établir en pont, jambes serrées et tendues, maintenu 2 sec		Relevé sur 1/2 pointe au retiré maintenu 2 sec		Saut de chat genoux à l'horizontale		Cabriole avec réception jambe libre maintenue 2 sec à l'oblique basse minimum		1/2 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			