

## Test spécifique 8 - 15 ans

Version octobre 2022

Ces tests se déroulent en deux parties. L'une sur un programme physique et l'autre sur la technique. Ils sont destinés à effectuer un suivi de la progression des acquis travaillés à l'entraînement en complément du programme de compétition.

Chaque gymnaste doit présenter un exercice qu'il maîtrise parmi ceux autorisés selon l'année d'âge civil.

Le repérage de couleur permet de connaître les exercices autorisés par année d'âge :



Les gymnastes de 7 – 9 ans repérés à la suite du test de détection peuvent intégrer les 1<sup>ers</sup> apprentissages définis dès l'âge de 8 ans.

### Principe et critère de jugement

L'objectif étant d'exécuter le niveau de difficulté correspondant aux capacités du gymnaste, une attention particulière est portée sur le jugement de la forme technique et la qualité d'exécution. C'est la forme du travail en exécution qui permet de réaliser les meilleures performances.

Le calcul de la note finale s'effectue par :

	<b>Note de difficulté</b>	Multiplié	<b>Note d'exécution</b>	
<b>Test physique</b>	de 1 à 10 pts	X	de 0 à 4 pts	<b>= Note finale de l'exercice</b>
<b>Test technique</b>	de 1 à 12 pts	X	de 0 à 4 pts	<b>= Note finale de l'exercice</b>

Un fichier Excel vous permet d'entrer les résultats.

**Attention :** Pour les tests physiques, la saisie Excel vous permet d'entrer directement les performances réalisées. Le calcul se fera automatiquement pour restituer la note de difficulté obtenue.

## 1 - La note de difficulté

Un barème de point de difficulté est déterminé en fonction des performances réalisées sur le test physique et des éléments ou combinaisons sur le test technique.

## 2 – La note d'exécution

Les fautes d'exécutions font principalement référence au code de pointage. Elles sont précisées pour chaque agrès sur les tests techniques et sur les exercices physiques.

Pour les exercices physiques de maintien et de souplesse se sont des critères à respecter qui permettent de déterminer la note d'exécution.

Pour les tests techniques se rajoutent des exigences de formes techniques en *italique* et entre parenthèses dans le texte, induisant une pénalité de 0.3 pt.

Le tableau ci-joint permet de situer la valeur de point final à accorder entre 0 et 4 points suivant le total des fautes d'exécution relevés dans la présentation de l'exercice par le gymnaste.

Critère 1 :	Critère 2 :	Critère 3 :	Critère 4 :	Points accordés
Chute	Aspects techniques	Déduction		
Sans chute	Élément(s) présenté(s) avec virtuosité, amplitude Respect des points d'attention technique.	Élément(s) présenté(s) uniquement avec des petites fautes à (0.1)		4 pts
		Élément(s) présenté(s) sans fautes grossières à (0.5)	Élément(s) présenté(s) avec en majorité des petites fautes à (0.1) par rapport à des fautes moyennes à (0.3)	3.5 pts
Chute sur éléments secondaires avant ou après éléments principaux	Respect des points d'attention sur la réalisation technique avec fautes d'exécutions moyennes.		Élément(s) présenté(s) avec en majorité des fautes moyenne à (0.3) par rapport à des petites fautes (0.1)	
		Élément(s) présenté(s) avec au maximum 1 faute grossière à (0.5)	Élément(s) présenté(s) avec en majorité des fautes moyennes à (0.3)	2.5 pts
Chute pendant les éléments principaux	Non-respect des points d'attention sur la réalisation technique avec fautes techniques à (0,3) en plus de fautes d'exécutions à (0,3)	Élément(s) présenté(s) sans fautes grossières à (0.5)		Élément(s) présenté(s) en majorité avec des fautes moyenne à (0.3)
		Élément(s) présenté(s) avec au maximum 1 faute grossière à (0.5)	1.5 pts	
		Élément(s) présenté(s) avec des fautes grossières à (0.5)		1 pt
		Élément(s) présenté(s) avec des fautes grossières à (0.5)		0.5 pts
		Élément ou combinaison non reconnu		0 pt

### 3 - Annonce et reconnaissance

Un seul passage est autorisé pour chaque exercice ou routine. Les cas d'exception sont précisés et ne concerne que les tests physiques.

Le gymnaste choisi le niveau de l'exercice qu'il maîtrise le mieux et doit l'annoncer à l'avance à l'évaluateur.

Lorsque la valeur de l'exercice est déterminée en fonction des angles pour un exercice à l'identique (hauteur des épaules, hauteur du bassin, etc.) c'est à l'évaluateur de déterminer la valeur de difficulté de l'exercice.

*Exemple sur test physique : Les maintiens en équerre renversée ou planche faciale.*

*Exemple sur test technique : Progression sur les élans aux anneaux ou barre fixe.*

Lorsque certains éléments techniques ne sont pas réussis, la valeur de difficulté diminue et est précisée dans le texte (ex : GII en barre fixe)

### 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants :

Lorsque l'exercice présente l'enchaînement de plusieurs éléments, ils sont partagés en éléments principaux ou secondaires.

Les éléments principaux sont spécifiés **en gras** dans les grilles de tests. Les éléments secondaires permettent l'enclenchement ou la liaison des éléments principaux.

La présentation de l'exercice étant déterminée par la valeur des éléments principaux, nous devons en tenir compte.

En dehors des précisions apportés sur chaque exercice, notamment concernant la reconnaissance d'une valeur de difficulté à un niveau inférieur, la règle générale est :

Un élément secondaire manque avant ou après l'élément principal	Pénalité de 0.3 pts sur la note d'exécution.
Un élément secondaire est ajouté ou différent avant ou après l'élément principal	Considéré comme élan intermédiaire. Pénalité de 0.5 pt sur la note d'exécution.
Chute sur l'élément secondaire	Pénalité de 0.5 pts sur la note d'exécution. <b>Le gymnaste peut poursuivre la combinaison demandée.</b>
Chute sur l'élément principal	Pénalité de 1 pt sur la note d'exécution. <b>Le gymnaste peut poursuivre la combinaison demandée.</b>

# TESTS PHYSIQUES

*Version octobre 2022*

Le programme des tests physiques est à mettre en corrélation avec le document « préparation physique des membres supérieurs », (Version août 2018) pour établir les contenus et la planification de la préparation physique auprès des jeunes gymnastes.

10 exercices sont proposés pour évaluer la progression physique spécifiques selon les principaux schèmes d'actions musculaires.

Pour chacun d'entre eux, une évolution dans l'exercice est proposée de façon à établir une progression et améliorer les performances à chaque tranche d'âge.

La souplesse est évaluée sur une appréciation qualitative basée sur des séries en souplesse active. Les scores obtenus viendront pondérer le résultat final des tests physiques.

Cette nouvelle version prend en compte l'importance du renforcement à effectuer en travail bras fléchis et le travail d'endurance de force notamment pour les 13 – 15 ans sur chaque exercice.

A l'exception du grimpe de corde et de l'exercice en multi bond, une note d'exécution technique et artistique s'applique pour les 8 autres exercices.

Les critères d'évaluation sont précisés pour chaque exercice.

Exercice n°1		Force explosive : Corde 4 m									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Une seule corde autorisée										
9 ans	Une seule corde autorisée										
10 ans	Une seule corde autorisée										
11 ans	Une seule corde autorisée										
12 ans											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<i>Temps</i>		≥ 12"	≤ 11.99" ≥ 11"	≤ 10.99" ≥ 10"	≤ 9.99" - ≥ 8"	< de 8"	≤ 20" - ≥ 18"	≤ 17.99" - ≥ 16"	≤ 15.99" - ≥ 14"	≤ 13.99" - ≥ 12"	< de 12"
Objectif du test	Evaluer la force des fléchisseurs des bras et des muscles du complexe de l'épaule										
Matériel	Un chronomètre. Une corde avec 2 marquages : 1ère marque à 0,0 m au niveau de la prise des mains de la position assise 2ème marque à 4 m de la 1ère.										
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser l'exercice. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
Evolution	Départ assis, corde placée entre les jambes écartées. Tenir la corde à la marque 0,0 m (possibilité de réhausser le départ pour les petites tailles). Monter la corde sans les jambes le plus rapidement possible en venant toucher la marque à 4 m. Lors du grimpé la position des jambes est laissée libre mais elles ne doivent pas tenir la corde										
Technique de mesure	Enchaîner la montée d'une deuxième corde en redescendant jusqu'à toucher les fesses au sol et sans rebondou poussée de jambes remonter pour toucher la marque à 4 m.										
Normes de référence	Le chronomètre est déclenché au signal de l'évaluateur par décompte (3, 2, 1, P) et arrêté lorsqu'une main touche la marque des 4 m. Le chronométrage est pris au centième.										
	Sur l'enchaînement des 2 cordes :	Le chronomètre est déclenché au signal de l'évaluateur par décompte (3, 2, 1, P) et arrêté lorsqu'une main touche la marque à l'issue des 2 cordes (la 1ère descente est comptabilisée dans le chronométrage). Pour les 12 - 15 ans prendre <b>OBLIGATOIREMENT</b> le chronométrage intermédiaire de la 1ère corde à 4 m pour permettre aux gymnastes hors barème sur 2 cordes de marquer des points sur une seule corde (sinon ND = 0)									
Norme FFG Janv 2022											

Validation du grimpé de corde	
Poussée des jambes au départ de la 1ère corde	Grimpé non comptabilisé
Poussée des jambes au départ de la 2ème corde	Fin du chronométrage et référence du temps comptabilisé sur 1 seule corde
Aide des jambes	Grimpé non comptabilisé
Aide des jambes sur la 2ème corde	Fin du chronométrage et référence du temps comptabilisé sur 1 seule corde
Marque de 4 m non touchée	Grimpé non comptabilisé



Exercice n°2		Force dynamique : Rétablissement de l'appui brachial									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Bascule brachiale uniquement										
9 ans	Bascule brachiale uniquement										
10 ans	Bascule brachiale uniquement										
11 ans	Autorisé jusqu'à 1 fois la série										
12 ans	Autorisé jusqu'à 1 fois la série										
13 ans	Autorisé à partir du rétablissement avant										
14 ans	Autorisé à partir du rétablissement avant										
15 ans	Autorisé à partir du rétablissement avant										
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Bascule Brachiale (Tapis)		2	3	5	6						
<b>Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation.</b>		<b>Total points</b>		<b>2pts</b>	<b>4pts</b>	<b>6pts</b>	<b>9pts</b>	<b>12pts</b>	<b>15pts</b>		
Etablissement avant = 1 point (maximum 6)				Nombre de points							
Etablissement arrière = 3 points				Obtenu par l'addition de la valeur du rétablissement réalisé							
<b>Série // : Réta ATR / redesc au bal brach / bascule brach, élan ATR/ Rétabl. AV, élan ATR</b> (réalisé 1x ou 2x ou 3x en revenant directement de l'ATR à l'appui brachial entre les séries)							1 X la série	1 X la série + 1 réta ar	2 X la série	2 X la série + 1 réta ar	3 X la série

Objectif du test	Evaluer la force dynamique de rétropulsion/antépulsion des bras et des muscles du complexe de l'épaule	
Matériel	Barres parallèles, manchon et un tapis 10 cm posé sur les barres pour l'exercice de la bascule brachiale	
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	<b>Bascule brachiale :</b>	Départ de l'appui brachial (bras posés sur manchon) en fermeture renversée avec un tapis de 10 cm posé sur les barres devant les mains du gymnaste. Par une action d'ouverture des jambes et d'appui en rétropulsion des bras, venir en position d'appui dorsal bras tendus et corps tendu sur le tapis. Passer en position d'équerre pour se replacer en fermeture brachiale sans arrêt.
	<b>Rétablissement avant et arrière :</b>	Les 2 formes de rétablissement peuvent être réalisées dans le même passage. Rétablissement avant = valeur 1 pt / rétablissement arrière = valeur 3 pts Aucune rupture dans l'exécution des établissements à l'ATR, corps tenu en permanence, pas de flexion sur les bras pour compenser un manque d'élan, pas de déplacement en ATR, corps rigoureusement aligné. Pour l'établissement avant, départ de l'ATR et au maximum 6 sont comptabilisés. Pour l'établissement arrière, départ du balancé avant ou de la fermeture à l'appui brachial.
Evolution	<b>Série :</b>	Départ de l'appui brachial en fermeture, réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué. Le rétablissement arrière permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série. L'enchaînement entre les séries s'effectue en revenant directement de l'ATR à l'appui brachial.
Technique de mesure	C'est le nombre de bascules brachiales qui détermine la note de difficulté. Pour les rétablissements et la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°2	Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
<b>POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Flexion de jambes, ouverture des jambes.	V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds	V		
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Arrêt sans chute.			V
Chute après élément reconnu	Fin du comptage		
Chute pendant élément	Elément non comptabilisé + Fin du comptage		
<b>BASCULE BRACHIALE</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Arrivée bras fléchis en position dorsale		≥ à 90°	< à 90°
Arrivée corps fermé sur le tapis		V	V
Manque de hauteur du bassin sur la position en fermeture brachial		Bassin entre les barres	Bassin en dessous des barres
<b>RETABLISSEMENT AVANT</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Manque de dégagement du bassin		Bassin entre les barres	Bassin en dessous des barres
Fermeture dans le balancé brachial avant la prise d'appui		V	
Balancé arrière jusqu'à l'ATR non marqué	Elément non comptabilisé		
Flexion des bras au balancé arrière pour monter à l'ATR		≥ à 90°	< à 90°
<b>RETABLISSEMENT ARRIERE</b>			
Arrêt lors du rétablissement dans la poussée des bras		V	
Extension non complète des bras après à l'ATR	Elément non comptabilisé		
Balancé arrière jusqu'à l'ATR non marqué	Elément non comptabilisé		
<b>SERIE</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
<b>En plus des pénalités définies pour chaque élément</b>			
Position en ATR non marquée	Elément non comptabilisé		
Position en fermeture brachiale non marquée	Elément non comptabilisé		
Pour chaque élément non reconnu dans la série	1 pt est retranché sur la note de difficulté		



Exercice n°3		Force statique : Equerre renversée									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans											
9 ans											
10 ans											
11 ans											
12 ans											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Equerre jambes à l'horizontale		≥ 12"									
Equerre renversée Italienne (Jambes à la verticale)		≥ 4"	≥ 6"	≥ 10"							
Equerre renversée Manna (Jambes à l'horizontale au dessus des appuis)					≥ 6"	≥ 8"	≥ 10"				
Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation maximum de 3 répétitions.		<b>Total points</b>			<b>1pt</b>	<b>2pts</b>	<b>3pts</b>	<b>4pts</b>	<b>5pts</b>	<b>7pts</b>	<b>9pts</b>
Série 1 : Equerre jambes à horizontale (4") à Equerre renversée italienne (4") = 1 point					Nombre de point obtenus par l'addition de la valeur selon les angles sur l'équerre renversée						
Série 2 : Equerre renversée Italienne (4") à Equerre renversée Manna (4") = 3 pts											

Objectif du test	Evaluer la force statique des rétropulseurs.	
Matériel	Porte mains, chronomètre	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il souhaite présenter.	
Evolution	Equerre :	Le départ pour chaque maintien en équerre s'effectue de l'appui corps groupé
	Série :	Deux types de série selon la forme de position en maintien de l'équerre renversée peuvent être réalisés dans le même passage mais doivent être réalisés de façon enchaînées. Série 1 : De l'équerre jambe à l'horizontale à l'équerre renversée italienne = valeur 1 pt Série 2 : De l'équerre renversée italienne à l'équerre renversée en Manna = valeur 3 pts. Le départ pour débiter la série s'effectue de l'appui corps groupé Maintenir 4 " chaque position d'équerre
Technique de mesure	L'évaluateur annonce le temps et la réussite ou non de chaque maintien réalisé. Le chronomètre est déclenché quand la position est stabilisée. Note de difficulté : Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. - Pour le maintien sur les équerres ce sont les positions d'angles qui détermine la note de difficulté. - Pour la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. Note d'exécution : 1 point est accordé pour chacun des 4 critères définit et réussit	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°3		Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras		jusqu'à 15°	jusqu'à 45°	au-delà de 45°
Flexion de jambes, ouverture des jambes.		V	V	V
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.		V		
Chute pendant le maintien		Fin du chronométrage		
Série 1 : Position à l'équerre renversée inférieur à la position de 90°		Comptabilisé en note de difficulté comme maintien en équerre horizontal (1 point)		
Série 2 : Position à l'équerre renversée à 90° jusqu'aux jambes à l'horizontale (Manna) 180° et + Maintien au-delà de la tolérance de 15° sur la série		Comptabilisé en note de difficulté comme série 1		
Atribution des points pour les maintiens				
EQUERRE JAMBES à L'HORIZONTAL		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Bassin placé entre les bras au minimum	OUI	NON	
Critère 3	Jambes à l'horizontal	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
Critère 4	Posture du buste (tête dégagée, épaules ouvertes, dos droit)	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		
EQUERRE RENVERSEE		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Fermeture jambes / tronc	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
Critère 3	Stabilité du maintien	OUI	NON	
Critère 4	Posture du buste (tête dégagée, épaules ouvertes)	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		

Exercice n°4		Force dynamique : Pompes ATR - Equilibre en force bras fléchis										
Exercice autorisé selon l'âge												
8 ans	Uniquement sur pompes ATR											
9 ans	Planche et série non autorisée											
10 ans	Serie non autorisée											
11 ans	Serie non autorisée											
12 ans												
13 ans	Pompes ATR non autorisé											
14 ans	Pompes ATR non autorisé											
15 ans	Pompes ATR non autorisé											
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Pompes pl.dos départ d'une caisse		3	6	10								
Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation. Maximum 7 montées à l'ATR		Total points		2pts	4pts	6pts	9pts	12pts	15pts			
De l'équerre placement du dos bras fléchis corps carpé = 1pt				Nombre de points obtenus par l'addition de la valeur du placement du dos ou planche								
De l'équerre planche ATR bras fléchis corps tendu = 3pts												
<b>Série // :</b> De l'appui corps tendu / monter Planche ATR BF/ redescendre corps tendu à l'équerre / Pl dos BF / Pompe ATR (1x ; 2x ; 3x en revenant à la position corps tendu entre les série)							1X	1X + Planche ATR	2X	2X + Planche ATR	3X	
Objectif du test	Evaluer la force des extenseurs des membres supérieurs											
Matériel	Porte mains et une caisse adaptable en hauteur pour l'exercice en placement du dos proche d'un mur. Barres parallèles pour le niveau supérieur											
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice. L'exercice est réalisé dos aux barres parallèles. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter. L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à-coups.											
	Pompe du placement du dos :	Le départ s'effectue en placement du dos, bras tendus avec l'alignement des bras avec le tronc proche du mur. Les coups de pieds sont posés sur une hauteur inférieure à la hauteur du bassin et jambes tendues de façon à avoir les jambes à l'horizontale lors de la flexion des bras à 90°. Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, tout en restant en placement du dos contre le mur, décoller les jambes. Repousser dans les bras pour venir avec l'alignement des jambes jusqu'à la position d'ATR marqué contre le mur. Répéter l'exercice (10 X possibles) en venant reposer les pieds sur la hauteur en placement du dos, bras tendus.										
	Equilibre en force par le placement du dos ou en planche :	Les 2 formes d'élévation à l'ATR peuvent être réalisées dans le même passage mais limité à 7 montée réussies à l'ATR. Par le placement du dos = valeur 1 pt / Par la planche = valeur 3 pts Départ de l'équerre marquée dos aux barres parallèles. Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, monter jusqu'à l'ATR marqué. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition.										
Evolution	Série :	Départ de l'appui corps tendu marqué, dos aux barres parallèles. Réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué. La montée en planche permet d'augmenter la note de difficulté entre la réalisation de la 2ème et 3ème série. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition. La planche ATR bras fléchies permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série										
Technique de mesure	Ne sont comptabilisés que les exercices complètement réalisés (extension complète des bras après la pompe) Pour l'exercice du placement du dos : L'appui du dos ou des pieds contre le mur est autorisé. le comptage est interrompu lorsque le maintien en placement dos ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Pour l'exercice en équilibre en force : le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Pour la série : l'élément suivant n'est pas comptabilisé lorsque le maintien à l'appui corps tendu, à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Lors de la série c'est le nombre d'éléments qui détermine la note de difficulté. (En gras dans le texte) L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé											
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021											

Exercice n°4	Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
<b>POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE</b>			
	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Flexion de jambes, ouverture des jambes.	V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds	V		
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Arrêt sans chute.			V
Chute après élément reconnu	Fin du comptage		
Chute pendant élément	Élément non comptabilisé + Fin du comptage		
<b>POMPE DU PLACEMENT DU DOS</b>			
	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Manque d'alignement dans le placement du dos, bras tendus (référence avec le mur)		de 15° à < 45°	≥ à 45°
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
<b>ATR EN FORCE BRAS FLECHIS EN PLACEMENT DU DOS</b>			
	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Équerre non marquée	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
Balancement du corps lors des retours en équerre	V		
<b>ATR EN FORCE BRAS FLECHIS PAR LA PLANCHE</b>			
	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Équerre non marquée	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Fermeture du corps en planche		de 15° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
Balancement du corps lors des retours en équerre	V		
<b>SERIE</b>			
	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
En plus des pénalités définies pour chaque élément			
Départ non de l'appui corps tendu pour la planche bras fléchis	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras en pompe ATR		< à 90°	
Balancement du corps lors des retours en station droite ou en équerre	V		
Pour chaque élément non reconnu dans la série	1pt est retranché sur la note de difficulté		

Exercice n°5		Force dynamique : Bras tendus - montée ATR										
Exercice autorisé selon l'âge												
8 ans		Planche non autorisée										
9 ans		Planche non autorisée										
10 ans		Planche non autorisée										
11 ans		Planche non autorisée										
12 ans												
13 ans												
14 ans												
15 ans												
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Les 3 formes sont possibles lors de l'évaluation. Maximum 7 montées à l'ATR.		<b>Total points</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>
Equerre ATR force jbes écartées = 1 pt		Nombre de points obtenus par l'addition de la valeur du placement du dos ou planche										
Equerre ATR force jbes serrées = 3 pts												
Equerre ATR force par la planche = 5 pts												

Objectif du test	Evaluer la force d'antéimpulsion
Matériel	Barres parallèles
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à-coups. Départ de l'équerre jambes serrées marquée et dos aux barres parallèles.
	<p>Les 3 formes sont possibles en succession durant l'essai mais limitées à 7 montées réussies à l'ATR</p> <p>Montée jambes écartées = <b>valeur 1 pt</b></p> <p>Montée jambes serrées = <b>valeur 3 pts</b></p> <p>Montée par la planche jambes serrées = <b>valeur 5 pts.</b></p> <p><b>ATR ou Planche :</b> Les bras doivent rester tendus en permanence. En placement du dos, les épaules doivent rester au plus près de l'aplomb des mains. Pas de déformation au-delà de 45°. Les bras doivent rester tendus pour la montée par la planche. La descente entre chaque placement ou planche s'effectue corps tendu et de manière contrôlée.</p>
Technique de mesure	C'est le nombre de points obtenus selon le type de placement réalisé qui détermine la note de difficulté. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. Le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021

Exercice n°5	Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
<b>POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Flexion de bras	Jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Flexion de jambes.	V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds	V		
Balancement du corps lors des retours en équerre	V		
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Arrêt sans chute.			V
Chute après élément reconnu	Fin du comptage		
Chute pendant élément	Elément non comptabilisé + Fin du comptage		
<b>ATR EN FORCE BRAS TENDUS EN PLACEMENT DU DOS</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Fermeture de l'angle bras / tronc		de 15° à < à 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Position en équerre non marquée	Elément non comptabilisé		
Position en ATR non marquée	Elément non comptabilisé		
<b>ATR EN FORCE BRAS TENDUS PAR LA PLANCHE</b>	<b>Petite 0.10</b>	<b>Moyenne 0.30</b>	<b>Grossière 0.50</b>
Position en équerre non marquée	Elément non comptabilisé		
Position en ATR non marquée	Elément non comptabilisé		
Fermeture du corps en planche		de 15° à 45°	≥ à 45° non comptabilisé



Exercice n°6		Force statique : Planche libre									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
9 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
10 ans	Autorisé jusqu'à 1 série										
11 ans	Autorisé jusqu'à 1 série										
12 ans											
13 ans	Position corps groupé non autorisée										
14 ans	Position corps groupé non autorisée										
15 ans	Position corps groupé non autorisée										
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Position corps groupé	≥ 8"										
Position à 45°	≥ 4"	≥ 6"	≥ 8"								
Position à l'horizontale jambes écartées			≥ 4"	≥ 6"	≥ 8"						
Position à l'horizontale jambes serrées							≥ 4"	≥ 6"			
<b>Série PM maintien 3"</b> : (Départ en position groupée) > <b>Planche libre écartée 3"</b> ou <b>serrée 3"</b> / engager jbes tendus entre bras / <b>Eq verticale (min italienne) 3"</b> / dégager en <b>Planche ATR</b> jbes écartées pour monter à l'ATR jambes serrées / revenir en <b>Fermeture 3"</b> jbes serrées / <b>Courbette / Equerre 3"</b> (1 ou 2 fois en revenant à la position corps groupé pour enchaîner les séries)							1 X série avec 1ère planche écartée	1 X série + Planche écartée OU 1 X série avec 1ère planche serrée	2 X série OU 1 X série (1ère planche serrée) + Planche serrée	2 X série + Planche écartée OU 2 X série avec la 1ère planche serrée	2X Série + 1ère et 3ème planche serrée

Objectif du test	Evaluer la force statique du complexe de l'épaule, la capacité de gainage.	
Matériel	Porte mains d'une hauteur comprise entre 15 et 20 cm, chronomètre	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	<b>Planche libre :</b>	Choisir une des quatre possibilités de maintien en fonction de la capacité à maîtriser la position. Sur la position corps groupée les genoux doivent être en arrière des coudes Le départ pour chaque maintien en planche s'effectue de l'appui corps groupé. Placement du bassin en position neutre pour veiller à la fermeture jambes-tronc
Evolution	<b>Série :</b>	Départ de l'appui corps groupé Réaliser au maximum 2 fois la série et uniquement la planche au début de la 3ème série dans l'ordre indiqué avec les temps de maintien demandés Le maintien en planche écartée de la 1ère planche en début de la 2ème et 3ème série permet d'augmenter la note de difficulté. La réalisation de la série avec la 1ère planche libre exécutée jambes serrées augmente la note de difficulté.
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès que la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté pour toute modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie. Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc est tolérée jusqu'à 15°. C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté. Pour la série ce sont les maintiens qui déterminent la note de difficulté. (En gras dans le texte) Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°6		Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras		jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° Non comptabilisé
Flexion de jambes.		V	V	V
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Chute pendant le maintien		Fin du chronométrage		
SERIE		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En plus des pénalités définies ci-dessus				
Position de maintien			Moins de 3"	Sans arrêt non comptabilisé
Toucher le sol avec les pieds		V		
Heurter le sol.			V	
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.		V		
Manque de fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien			de 15° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Manque d'extension sur la courbette			V	
Pour chaque élément non reconnu dans la série		1 pt est retranché sur la note de difficulté		
Atribution des points pour les maintiens				
PLANCHE POSITION GROUPE		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Genoux derrière les bras et contre la poitrine	OUI	NON	
Critère 3	Stabilité du maintien	OUI	NON	
Critère 4	Dégagement des épaules dans la position de maintien	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		
PLANCHE LIBRE à 45° ou à L'HORIZONTAL		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Fermeture angle jambes / tronc	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
Critère 3	Stabilité du maintien	OUI	NON	
Critère 4	Dégagement des épaules dans la position de maintien	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		



Exercice n°7		Force statique : ATR									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	ATR aux porte-mains seulement										
9 ans	ATR aux porte-mains ou au sol										
10 ans	ATR aux porte-mains ou au sol										
11 ans	ATR aux porte-mains, au sol ou anneaux avec sangle										
12 ans											
13 ans											
14 ans	Anneaux uniquement										
15 ans	Anneaux uniquement										
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
PM		10"	15"	20"	30"						
Sol		5"	10"	15"	25"	40"	60"				
Anneaux avec sangle (hauteur genoux)			15"	25"	35"	45"	55"	70"			
Anneaux				5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"

Objectif du test	Capacité à rester en ATR sans déformation du corps	
Matériel	Sur une surface stable, au sol ou porte-mains. Aux anneaux à hauteur de portique, chronomètre, sangle	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	Au sol ou porte-mains :	Choisir une des deux possibilités de maintien en fonction de la capacité à maîtriser la position. Le départ pour chaque maintien est laissé libre et le gymnaste peut bénéficier d'une aide pour stabiliser la position. Placement du bassin doit être en position neutre pour veiller à la fermeture jambes-tronc
Evolution	Anneaux avec ou sans sangle :	Le départ s'effectue à partir de la position des pieds dans les câbles. Les anneaux sont ouverts avec les poignets tournés vers l'extérieur. Les bras sont tendus. Le corps et les jambes sont en alignement avec les câbles sans appuis marqués contre la sangle.
Technique de mesure	Aux porte-mains ou au sol, le chronomètre est enclenché au moment où le maintien est stabilisé et que l'entraîneur ne le touche plus. Aux anneaux, Le chronomètre est enclenché dès que la position est contrôlée avec les jambes serrées. Le chronomètre est arrêté au moment où l'appui renversé n'est plus correctement maintenu, s'il y a déplacement des appuis ou une flexion prononcée de bras. Au deuxième arrêt du chronométrage, la mesure du temps est terminée. L'évaluateur annonce le temps toutes les 5 secondes. L'évaluateur annonce lorsqu'il enclenche et arrête le chronomètre	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°7		Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras		jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Flexion de jambes, ouverture des jambes.		V	V	V
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Fermeture de bras / tronc lors du maintien		jusqu'à 15°	de 15° à < 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien		jusqu'à 15°	de 15° à < 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Déplacement des mains - A chaque fois		V	En ATR au sol + de 3 pas = fin du chronométrage	
Chute pendant le maintien		Fin du chronométrage		
Anneaux sangle = appui des jambes trop marqué sur la sangle faisant perdre l'appui sur les bras		Fin du chronométrage		
Atribution des points pour les maintiens				
ATR aux PORTE-MAINS ou SOL		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Respect des courbes de la colonne vertébrale	OUI	NON	
Critère 3	Stabilité du maintien	OUI	NON	
Critère 4	Sans déplacement des appuis	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		
ATR aux ANNEAUX avec / ou sans sangle		1 Point	0 Point	
Critère 1	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
Critère 2	Manque d'ouverture vers l'extérieur des anneaux	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
Critère 3	Stabilité du maintien	OUI	NON	
Critère 4	Alignement poignets/épaules/bassin	OUI	NON	
		/ 4 Points d'exécution		

**Exercice n°8**

**Force d'endurance : Cercles**

Exercice autorisé selon l'âge

8 ans	Non autorisé sur les séries au cheval bas										
9 ans	Non autorisé sur les séries au cheval bas										
10 ans	Non autorisé sur les séries au cheval bas										
11 ans	Non autorisé sur les séries au cheval bas										
12 ans				Champignon haut non autorisé							
13 ans				Champignon haut non autorisé							
14 ans				Champignon haut non autorisé							
15 ans				Champignon haut non autorisé							
<b>Note de difficulté</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Champignon haut (40 cm du sol)	10 cercles	20 cercles	30 cercles								
	Point d'attention sur la qualité. Cumul des fautes sur l'ensemble des 10 premiers cercles réalisés.										
Champignon bas A plat au sol			10 cercles	20 cercles	30 cercles	40 cercles					
			Point d'attention sur la qualité. Cumul des fautes sur l'ensemble des 10 premiers cercles réalisés.								
Sur cheval bas + Tapis à hauteur de l'arête supérieure du cheval avec arçons							3 séries de 10 cercles	4 séries de 10 cercles	5 séries de 10 cercles	6 séries de 10 cercles	
							Repos actif en équerre sur poignées (4") entre les séries. Cumul des fautes sur la première série de cercles réalisés.				

Objectif du test	Evaluer la qualité des cercles chez les jeunes et l'endurance spécifique aux arçons chez les plus grands	
Matériel	Champignon haut et bas, cheval bas avec poignées et tapis de chaque côté à hauteur de l'arête supérieure du cheval	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	Champignon :	Choisir une des deux possibilités pour réaliser le nombre de cercles selon la série. Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale. L'exercice doit être réalisé en respectant les exigences techniques, sans déplacement des mains sur le champignon et sans changement d'orientation du corps
Evolution	Cheval bas :	Réaliser des séries de 10 cercles en alternance avec un repos actif en équerre sur les poignées, tenue 4" sans toucher le sol. Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale et se termine à la position dorsale pour venir directement en équerre sans un temps de pose. Lors de la reprise de la série suivante, passer les jambes entre les bras et repartir en cercles. Les cercles doivent être réalisés en respectant les exigences techniques.
Technique de mesure	Le comptage commence à partir de la position dorsale, lorsque le gymnaste est sur les deux appuis. Le comptage s'arrête à la position dorsale, sur les deux appuis. L'évaluateur compte à voix haute le nombre de cercles comptabilisés. Lorsqu'un cercle n'est pas comptabilisé, l'évaluateur le signale en ne comptant pas le cercle. Le gymnaste doit alors rajouter un cercle supplémentaire pour que sa série de 10 cercles compte. La note d'exécution s'applique seulement sur les 10 premiers cercles pour les exercices au champignon et la 1ère série au cheval bas. Pour les cercles suivants, un cercle peut ne pas être comptabilisé si l'exécution ou la forme technique n'est pas reconnue. Aucune pénalité pour flexion de jambes est appliqué sur le maintien en équerre.	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°8	Déductions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Jambes fléchies ou écartées dans le cercle -chaque fois	V	V	V
Cercles avec flexion des hanches (pénalisation globale)	V	V	
Amplitude insuffisante dans les cercles (pénalisation globale)	V		
Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds (pénalisation globale)		V	
Déviations dans les cercles (pénalisation globale, par série au cheval bas)		de 30° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Cercle non reconnu	Faute à plus de 0,5 ou déformation technique importante		
Cercles non comptabilisés lors d'une série de 10 cercles	Doit effectuer un cercle supplémentaire de remplacement		
Chute pendant la série	Fin du comptage et détermination de la note de difficulté entrant dans le barème		
Série ne comportant pas 10 cercles	non reconnaissance de la série		
CERCLES AU CHEVAL BAS	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Cercles avec flexion des hanches (pénalisation globale et par série)	V	V	
Amplitude insuffisante dans les cercles (pénalisation globale et par série)	V		
Reprise trop lente entre les séries de 10 cercles	Fin du comptage et détermination de la note de difficulté entrant dans le barème		
Touche du tapis en équerre	Avertissement à la 1ère touche - Fin de l'exercice à la 2ème touche		
Toucher les tapis avec les jambes ou pieds pendant les cercles - chaque fois	V		

Exercice n°9		Force explosive des jambes et coordination motrice - Quintuple bonds pieds joints									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans											
9 ans											
10 ans											
11 ans											
12 ans											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
Note de difficulté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Quintuple bonds pieds joints 8 à 9 ans	≤ 5,99 m	6,00-6,49 m	6,50-6,99 m	7,00-7,49 m	7,50-7,99 m	8,00-8,49 m	8,50-8,99 m	9,00-9,49 m	9,50-9,99 m	≥ 10,00 m	
Quintuple bonds pieds joints 10 à 12 ans	≤ 7,49 m	7,50-7,99 m	8,00-8,49 m	8,50-8,99 m	9,00-9,49 m	9,50-9,99 m	10,00-10,49 m	10,50-10,99 m	11,00-11,49 m	≥ 11,50 m	
Quintuple bonds pieds joints 13 à 15 ans	≤ 8,99 m	9,00-9,49 m	9,50-9,99 m	10,00-10,49 m	10,50-10,99 m	11,00-11,49 m	11,50-11,99 m	12,00-12,49 m	12,50-12,99 m	≥ 13,00	
Objectif du test	Evaluer la capacité à enchaîner un mouvement de force avec les membres inférieurs.										
Matériel	Piste de saut - Marquage de la ligne de départ. Un décimètre										
Directives / Consignes	<p><b>2 tentatives sont permises.</b> Départ les pieds serrés, les orteils sur la ligne au point zéro. Effectuer 5 bonds pieds joints sans temps d'arrêt entre les bonds.</p> <p>L'écart des jambes doit être inférieur de la largeur du bassin et un décalage des pieds inférieur à la longueur d'un pied.</p> <p>Le gymnaste peut utiliser le balancement des bras pendant l'exercice. (bras libres)</p>										
Technique de mesure	<p>La distance est mesurée jusqu'au point du corps le plus proche de la ligne de départ. (à l'arrière du pied)</p> <p>La mesure de la meilleure tentative est comptabilisée.</p>										
Normes de référence	Norme FFG Mai 2022										

Validation du quintuple bonds	
Arrêt marqué entre les bonds	non reconnaissance
Appui des mains au sol à la réception d'un bond	non reconnaissance
Décalage des pieds : supérieur à la longueur d'un pied	non reconnaissance
Ecart des jambes au-delà de la largeur du bassin	non reconnaissance

Exercice n° 10		Force statique : Planche suspension et appui aux anneaux										
Exercice autorisé selon l'âge												
8 ans	Uniquement planche en suspension											
9 ans	Uniquement planche en suspension											
10 ans	Uniquement planche en suspension											
11 ans	Série non autorisée											
12 ans	Série non autorisée											
13 ans	Série non autorisée											
14 ans	Planche arrière non autorisé											
15 ans	Planche arrière non autorisé											
<b>Note de difficulté</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Planche arrière jambes serrées		≥ 3"	≥ 6"									
Planche avant jambes serrées				≥ 3"	≥ 6"							
Planche libre jambes écartées						≥ 3"	≥ 6"					
Planche libre jambes serrées								≥ 3"	≥ 6"			
Série : Planche libre jambes écartées + croix										≥ 3" + ≥ 3"		
Série : Planche libre jambes serrées + croix											≥ 3" + ≥ 3"	

Objectif du test	Evaluer la force isométrique des groupes musculaires concernés	
Matériel	Anneaux à hauteur de portique, chronomètre	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	<b>Planche en suspension :</b>	Choisir l'une des deux positions possibles. Le départ pour chaque maintien est laissé libre. La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.
	<b>Planche libre :</b>	Deux formes sont possibles, jambes écartées ou serrées. Le départ pour chaque maintien est laissé libre. La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.
Evolution	<b>Série :</b>	Réaliser la planche jambes écartées ou serrées et de façon enchaînée une croix. Le départ en planche est laissé libre et l'enchaînement avec la croix peut se faire en revenant par une position en appui corps groupé.
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès que la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté pour toute modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie. Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc est tolérée jusqu'à 15°. C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé	
Normes de référence	Norme FFG Aout 2021	

Exercice n°10		Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE		Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras		jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° non reconnaissance
Flexion de jambes.		V	V	V
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Prises incorrectes pendant le maintien		V		
Chute pendant le maintien		Fin du chronométrage		
<u>Série</u> : Position de maintien			Moins de 3"	Sans arrêt non reconnaissance
<u>Série</u> : Balancement excessif des anneaux dans l'enchaînement des 2 éléments		V		
<u>Série</u> : Si non reconnaissance de la croix		comptabilisé l'exercice en planche libre jbes serrées ou écartées si maintien mini 3"		
Atribution des points pour les maintiens				
PLANCHE en SUSPENSION ou en PLANCHE LIBRE		1 Point	0 Point	
<b>Critère 1</b>	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
<b>Critère 2</b>	Déviaton de la planche à l'horizontale	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
<b>Critère 3</b>	Fermeture angle jambes / tronc	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
<b>Critère 4</b>	Stabilité du maintien	OUI	NON	
		<b>/ 4 Points d'exécution</b>		
SERIE		1 Point	0 Point	
<b>Critère 1</b>	Fautes précisées ci-dessus (pour l'ensemble des choix d'exercice)	≤ à 0,3pts de fautes	> à 0,3 pts de fautes	
<b>Critère 2</b>	<u>Croix</u> : Poignets trop engagés. <u>Planche</u> : Ferm. angle jbes / tronc	OUI	NON	
<b>Critère 3</b>	Déviaton de la position en planche	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
<b>Critère 4</b>	Déviaton de la position en croix	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
		<b>/ 4 Points d'exécution</b>		



# SOUPLESSE

Exercice n°1		<b>Battement avant - Fente arrière tenue</b>	
Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges			
			
Objectif du test	Evaluer l'amplitude du complexe de la hanche (antéro/postérieur) de manière dynamique et active.		
Matériel	Barre de danse ou caisse. La pose de la mains doit être à hauteur de poitrine.		
Directives / Consignes	Réaliser 3 fois un battement d'une jambe vers l'avant enchainé avec un battement vers l'arrière pour marquer la position en fente sur le coup de pied. <b>La 3ème fente arrière est maintenue 5 sec.</b> avant le retour à la station droite.		
Technique de mesure	Une valeur est attribuée pour chaque critère défini et respectée dans le tableau de référence. Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche. L'évaluateur peut donner la rythmique de l'exercice sur 2 temps et compte le temps de maintien sur la fente.		
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021		

Exercice n°1		Attribution des points selon critères		
		1 point	0,5 point	0 point
<b>Critère 1</b>	Battement avant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pied au dessus épaule</li> <li>• Alignement épaule bassin/pied d'appui</li> </ul>	Pied hauteur d'épaule	En dessous
<b>Critère 2</b>	Fente arrière	Bassin en dessous du genou	Bassin hauteur du genou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin au dessus</li> <li>• Non tenue 5" à la 3ème fente</li> </ul>
<b>Critère 3</b>	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes de battement reste tendue</li> <li>• Jambe en fente tendue</li> <li>• Jambes d'appui tendues</li> <li>• Pointe de pied tendu</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
<b>Critère 4</b>	Port du buste tête placement bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buste maintenu droit</li> <li>• Tête dégagée des épaules</li> <li>• Maintien des bras à l'horizontale</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
<b>Critère 5</b>	Ouverture du bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien position jambes en 2nd</li> <li>• Battement en endehors</li> <li>• Fixation du bassin</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter



Exercice n°2

Battement coté - Retour en rond de jambe devant

Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges



3 battements sur le coté - Au 3ème tenir 2"

rond de jambe

maintien 5"

Objectif du test	Evaluer l'amplitude du complexe de la hanche (coxo fémorale) de manière dynamique et active sur de l'abduction
Matériel	Barre de danse ou caisse. La pose de la mains doit être à hauteur de poitrine.
Directives / Consignes	Réaliser 3 fois un battement en seconde d'une jambe sur le coté. Au 3ème battement <b>maintenir la jambe 2 sec.</b> et effectuer un rond de jambe vers l'avant. <b>Tenir la jambe 5 sec.</b> avant de revenir à la station droite.
Technique de mesure	Une valeur est attribuée pour chaque critère défini et respectée dans le tableau de référence. Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche L'évaluateur peut donner la rythmique de l'exercice sur 2 temps et compte les temps de maintien de jambe
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°2

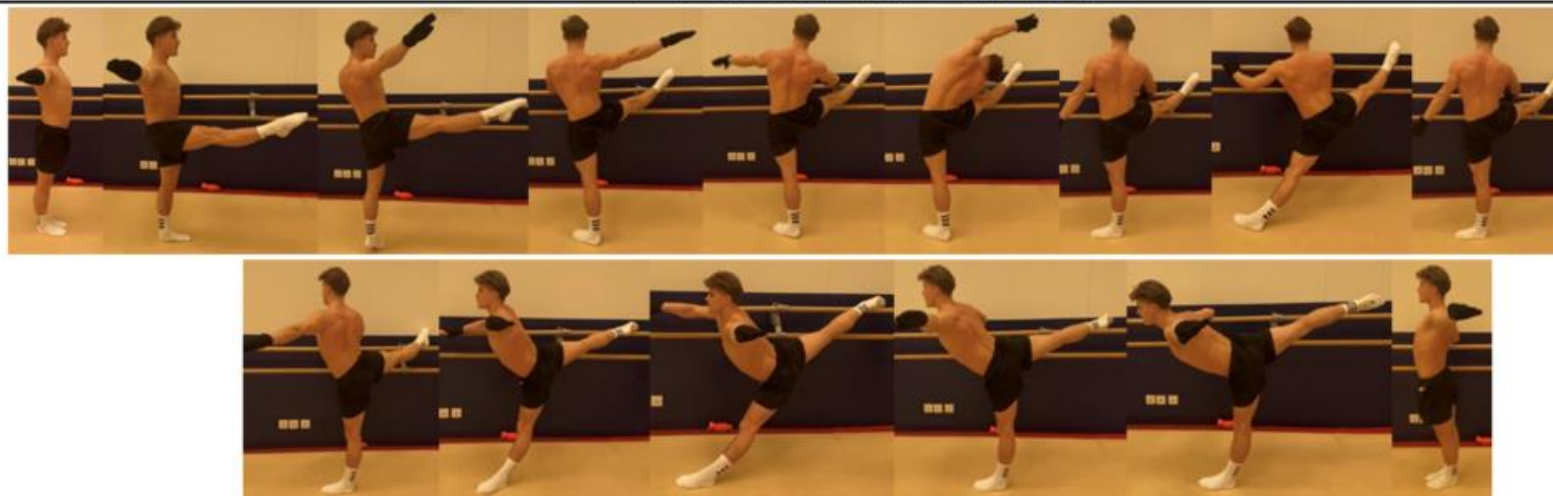
Attribution des points selon critères

		1 point	0,5 point	0 point
Critère 1	Battement coté + maintien 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pied au dessus épaule</li> <li>Alignement épaule bassin/pied d'appui</li> </ul>	Pied hauteur d'épaule	<ul style="list-style-type: none"> <li>En dessous</li> <li>Non tenue 2" la jambe coté</li> </ul>
Critère 2	Rond de jambe avant + maintien 5 sec.	Pied au dessus du bassin	Pied hauteur du bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pied en dessous du bassin</li> <li>Non tenue 5 sec. la jambe devant</li> </ul>
Critère 3	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jambe de battement reste tendue</li> <li>Jambes d'appui tendues</li> <li>Pointe de pied tendu</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
Critère 4	Port du buste tête placement bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buste maintenu droit</li> <li>Tête dégagée des épaules</li> <li>Maintien des bras à l'horizontale</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
Critère 5	Mobilité articulaire bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fixation du bassin à l'horizontal</li> <li>Travail de la jbes en endehors</li> <li>Retour de la jambe à l'avant par la mobilité de l'articulation de la hanche</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter

## Exercice n°3

## Pivot sur la jambes d'appui + écart facial et antéro-postérieur

Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges



Objectif du test	Evaluer l'amplitude articulaire de la hanche de manière dynamique et active.
Matériel	Barre de danse ou caisse. La pose de la mains doit être à hauteur de poitrine.
Directives / Consignes	<p>De la position d'une jambe en <b>maintien 2 sec.</b> devant, effectuer un pivot sur 1/2 pointe pour venir poser le pied sur la barre.</p> <p>En amenant le bras tendu vers la tête, inclinaison du buste de profile à la jambe, <b>tenir 2 sec.</b> et revenir à la posture droite.</p> <p>Faire glisser la jambe pour venir en écart facial, <b>tenue 5 sec.</b> et remonter.</p> <p>Effectuer 1/4 de tour extérieur sur 1/2 pointe pour faire glisser la jambe pour venir jusqu'à l'écart antéro postérieur, <b>tenue 5 sec.</b> et remonter.</p> <p>Venir en planche facial en enlevant le pied de la barre et sans la tenir dans la main.</p> <p><b>Maintien de la planche 5 sec.</b></p>
Technique de mesure	<p>Une valeur est attribuée pour chaque critères définis dans le tableau de déduction pour fautes.</p> <p>Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche</p> <p>L'évaluateur compte les temps de maintien de jambe, les écarts, et la planche.</p>
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°3		Attribution des points selon critères		
		1 point	0,5 point	0 point
Critère 1	Maintien 2 sec. + pivot sur la jambes d'appui	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien jambe libre au-dessus du bassin</li> <li>• Alignement épaule bassin/pied d'appui</li> </ul>	Jambe libre hauteur bassin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe libre en dessous bassin</li> <li>• Non tenue 2 sec. la jambe devant</li> </ul>
Critère 2	Maintien pied sur la barre + inclinaison 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien du bassin équilibré et droit</li> <li>• Inclinaison par extension du buste</li> <li>• Epaule touche la jambe</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Inclinaison non tenue 2 sec.</li> </ul>
Critère 3	Descente/remonté en écart facial tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement des jambes en écart facial</li> <li>• Réalisation avec un en dehors des jambes sur le bassin</li> <li>• Fluidité dans la descente et remonté</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Ecart non tenue 5 sec.</li> </ul>
Critère 4	Descente/remonté en antéro tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alignement des jambes en écart antéro post.</li> <li>• Réalisation avec un en dehors des jambes sur le bassin</li> <li>• Fluidité dans la descente et remonté</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Ecart non tenue 5 sec.</li> </ul>
Critère 5	Maintien en planche tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extension du buste au dessus du bassin</li> <li>• Extension de la jambe au dessus du bassin</li> <li>• Stabilité de la planche</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Planche non tenue 5 sec.</li> </ul>
Critère 6	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes de battement reste tendue</li> <li>• Jambe en fente tendue</li> <li>• Jambes d'appui tendues</li> <li>• Pointe de pied tendu</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
Critère 7	Port du buste tête placement bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buste maintenu droit</li> <li>• Tête dégagée des épaules</li> <li>• Maintien des bras à l'horizontale</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter



## Exercice n°4

## Départ de profil à la barre - Pied sur la barre

Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges



Objectif du test	Evaluer l'amplitude articulaire tronc/jambes de manière dynamique et active.
Matériel	Barre de danse ou caisse. La pose de la mains doit être à hauteur de poitrine. Baton dans les mains
Directives / Consignes	<p>Départ de la station droite, bras aux oreilles et un pied posé sur la barre au dessus du bassin, <b>tenir 2 sec.</b></p> <p>Effectuer une inclinaison du buste en avant jusqu'à l'horizontal <b>tenir 2 sec.</b> et revenir</p> <p>Effectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'extérieur de profil à la jambe <b>tenir 2 sec.</b> et revenir</p> <p>Effectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'intérieur de profil à la jambe <b>tenir 2 sec.</b> et revenir</p> <p>Effectuer une extension en arrière avec les bras dans le prolongement du buste <b>tenir 2 sec.</b> et revenir</p> <p>Descendre le buste en avant dos plat jusqu'à l'horizontal et poursuivre la descente pour poser le baton et venir en fermeture sur la jambe d'appui en plaçant les mains derrière le pied, <b>tenir 5 sec.</b></p>
Technique de mesure	<p>Une valeur est attribuée pour chaque critères définis dans le tableau de déduction pour fautes.</p> <p>Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche</p> <p>L'évaluateur compte les temps de maintien sur les positions.</p>
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°4		Attribution des points selon critères		
		1 point	0,5 point	0 point
Critère 1	Inclinaison buste en avant, tenir 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descente dos plat jusqu'à l'horizontal</li> <li>• Bras dans alignement buste</li> <li>• Bassin dans l'alignement de la jambe d'appui</li> <li>• Fluidité dans la descente et remonté</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Position non tenue 2 sec.</li> </ul>
Critère 2	Inclinaison buste coté extérieur, tenir 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien du bassin équilibré et droit</li> <li>• Inclinaison jusqu'à 45°</li> <li>• Bassin dans l'alignement de la jambe d'appui</li> <li>• Bras maintenus dans le prolongement du buste</li> <li>• Fluidité dans la descente et remonté</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Position non tenue 2 sec.</li> </ul>
Critère 3	Inclinaison buste coté intérieur, tenir 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien du bassin équilibré et droit</li> <li>• Inclinaison jusqu'à 45°</li> <li>• Bassin dans l'alignement de la jambe d'appui</li> <li>• Bras maintenus dans le prolongement du buste</li> <li>• Fluidité dans la descente et remonté</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Position non tenue 2 sec.</li> </ul>
Critère 4	Extension buste en arrière, tenir 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien du bassin équilibré et droit</li> <li>• Inclinaison par extension</li> <li>• Bassin dans l'alignement de la jambe d'appui</li> <li>• Bras maintenus dans le prolongement du buste</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Position non tenue 2 sec.</li> </ul>
Critère 5	Descente du buste en avant dos plat jusqu'à l'horizontal et fermeture sur la jambe d'appui en plaçant les mains derrière le pied, tenir 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintien du dos plat jusqu'à l'horizontal</li> <li>• Bassin dans l'alignement de la jambe d'appui</li> <li>• Bras maintenus dans le prolongement du buste jusqu'à l'horizontal</li> <li>• En fermeture la poitrine touche jambe d'appui</li> <li>• Fluidité dans le mouvement</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque 2 critères ou plus à respecter</li> <li>• Position non tenu 5 sec.</li> <li>• Mains non posées à l'arrière du pied</li> </ul>
Critère 6	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambe sur la barre maintenue tendu</li> <li>• Jambe d'appui tendu</li> <li>• Pointe de pied tendu</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
Critère 7	Port du buste tête placement bras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buste maintenu droit</li> <li>• Tête dégagée des épaules</li> <li>• Maintien du baton bras tendus</li> </ul>	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter

# TESTS TECHNIQUES

Version février 2022

Le contenu des grilles de test est toujours principalement composé de différents éléments de base importants pour la formation et l'évolution des jeunes gymnastes.

La précision apportée dans la réalisation des exercices de bases est un facteur indispensable au préalable pour l'apprentissage d'éléments de grandes difficultés et mener à la haute performance.

Ce programme est un fil conducteur à l'entraînement avec des exercices qui peuvent s'intégrer en routine pour diriger les séances, d'aider les entraîneurs moins expérimentés dans la planification pour la formation vers l'accession à la haute performance.

Le gymnaste présentera un seul passage par groupe d'exigence. Toutefois, il est demandé au préalable aux entraîneurs de faire valider chaque niveau de groupes d'exigence à son gymnaste. Sur le principe de la « Part Méthode », cela conditionnera sa bonne assimilation des fondamentaux de notre discipline.

# SOL

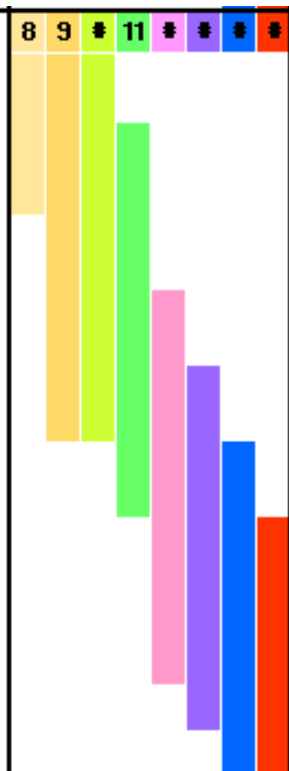
Déductions spécifiques SOL :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		Y	Y	Y
Hauteur ou amplitude insuffisante lors des sauts ou éléments volants		Y	Y	
Rotations longitudinales incomplètes	incomplètes. jusqu'à 30° 31° - 60°		61° - 90°	>90° et non reconnu
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			Y	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation		Y	Y	Y
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		Y	Y	Y
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		Y	Y	Y
Saltos avec jambes ou genoux écartés.	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception (Pour exercices avec réception au sol et fosse surélevée)				1.0 pt
Écart atypique des jambes.			Y	
Autres fautes de tenue.		Y	Y	Y
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			Y	
<b>EVALUATION PAR CRITERE - GROUPE 1 UNIQUEMENT (sauf exercice 11 et 12)</b>				
	<b>1 Point</b>	<b>0,5 Point</b>	<b>0 Point</b>	
<b>Critère 1 :</b> Exécution bras tendus	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
<b>Critère 2 :</b> Exécution jambes tendus selon précision	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
<b>Critère 3 :</b> Respect des placements dos et/ou position ATR-Chandelle	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
<b>Critère 4 :</b> Respect des exigences techniques (tête)	Sur l'ensemble de la série	Si 1 faute à 0,3	Si plusieurs fautes à 0,3	
	<b>/ 4 Points d'exécution</b>			



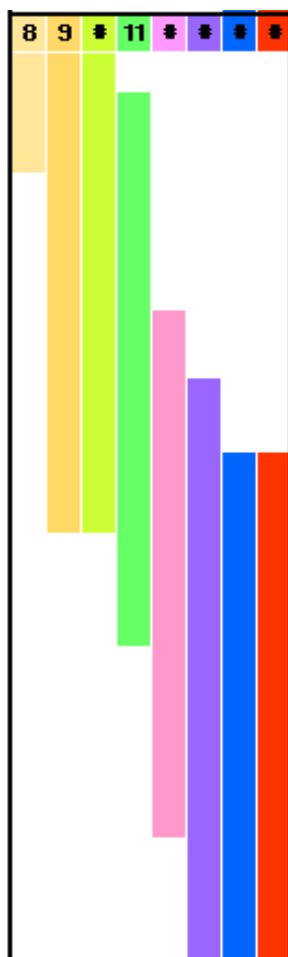
SOL Groupe I : Les Enroulés, les placements du dos et les cercles		Age :
1	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et renversement arrière jambes tendues pour venir en prise d'appui sur les bras tendus vers l'ATR (chandelle épaules décollées) et rouler en avant jambes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)	8 9 11
2	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, fente avant ATR marqué, rouler en avant à la position accroupie et placement du dos corps carpée en développant jambes tendues serrées jusqu'à l'ATR. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)	8 9 11
3	Enchaîner : De la station droite, 2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes groupées), puis 2 x (roulade arrière bras tendus en placement du dos jambes tendues) (corps carpé) puis 2 x (roulade arrière bras tendus et corps tendu à l'ATR). Abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)	8 9 11
4	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, fente avant ATR marqué, puis rouler en avant à la position accroupie et placement dos jambes tendues serrées à l'ATR avec 1/1 tour en valse avant. A la 4ème répétition, rouler en avant pour se redresser jambes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR).	8 9 11
5	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et roulade arrière arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/4 de tour en valse arrière et roulade en avant jambes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui à l'ATR)	8 9 11
6	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/2 tour en valse arrière et roulade en avant groupée à la position accroupie et placement du dos jambes tendues à l'ATR avec 1/2 tour en valse avant, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)	8 9 11
7	Série 1 : De la station droite, fente avant ATR marqué, roulade avant à la position accroupie et placement du dos jambes fléchies et tendre les jambes à l'ATR avec un 1/2 tour sauté puis enchaîner (3 x roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec 1/1 tour en valse arrière), à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)	8 9 11
8	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et roulade arrière bras et jambes tendus à l'ATR avec 1/2 tour en valse arrière et roulade en avant à l'équerre passagère jambes écartées et placement du dos à l'ATR (Endo) avec 1/2 tour en valse avant, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)	8 9 11
9	Série 2: De la station droite, fente avant ATR marqué, roulade avant et Endo jambes serrées à l'ATR marqué, roulade avant et Endo jambes écartées à l'ATR marqué, 1/1 tour en valse avant, roulade avant à la position accroupie et placement du dos jambes tendues à l'ATR avec 3/2 tour en valse arrière, abaisser les jambes tendues à la station debout, abaisser le buste sur les jambes et roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec 1/1 tour en valse arrière, et roulade arrière bras et jambes tendues à l'ATR avec un 1/2 tour sauté, roulade avant et Endo jambes écartées à l'ATR tenu 2", roulade avant jbes tendues à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)	8 9 11
10	Série 3: De la station droite, fente avant ATR avec 1 rebond, roulade avant et Endo jbes serrées à l'ATR marqué, roulade avant et Endo jambe serrées avec un 1/2 tour en valse avant à l'ATR, abaisser lentement les jambes tendues et serrées entre les bras à la station assise passagère, renversement arrière à l'ATR marqué, abaisser lentement les jambes tendues et serrées entre les bras à la station assise passagère, renversement arrière à l'ATR avec un 1/2 tour en valse arrière, roulade avant Endo jambes écartées à l'ATR avec 1/2 tour sautés, abaisser les jambes tendues et se redresser à la station droite. (Tête rentrée dans les positions d'appui ATR)	8 9 11
11	Départ du ou des cercles écartées (Thomas) : Gogoladze ou 1/2 pivot à l'appui renversé	8 9 11
12	Départ du ou des cercles écartées (Thomas) > 270° pivot (dans 2 cercles max) directement à l'appui renversé et s'abaisser en cercle des jambes écartées (Thomas) ou serrées	8 9 11



SOL Groupe II : Progression en Acrobatie avant		Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	De la station droite, <b>saut de tête</b> sur bloc de 50 cm arrivée en contre bas avec un sur-tapis de 10 cm <i>(arrivée bras tendus aux oreilles à l'arrivée) (tête en extension)</i>									
2	De la roulade avant, <b>St de tête 3 rebonds enchainés</b> <i>(bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds) (tête en extension)</i>									
3	D'un tremplin : <b>sursaut st.mains 3 rebonds enchainés.</b> <i>(bras tendus aux oreilles à l'arrivée et sur les rebonds) (tête en extension)</i>									
4	D'un tremplin : sursaut, <b>St de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé, sursaut, <b>st de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé et terminer par le <b>sursaut avec élan en avant</b> <i>(bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (tête en extension)</i>									
5	D'un tremplin : sursaut, <b>St de mains 1 pied</b> , 1 pas chassé, sursaut, <b>st de mains 2 pieds</b> , Ange <i>(tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)</i>									
6	D'un tremplin : Sursaut <b>st.mains 1 pied</b> , <b>st de mains 2 pieds</b> , Ange. <i>(tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du st de mains) (roulade avant élevé corps en extension)</i>									
7	De la station droite, 3 rebonds <b>flip avant</b> , 3 rebonds <b>flip avant</b> rebond (Sur tapis de 10 cm autorisé) <i>(tête en extension) (bras tendus aux oreilles à l'arrivée du flip avant)</i>									
8	D'un tremplin : Sursaut <b>st.mains 1 pied</b> , <b>st de mains 2 pieds</b> , <b>flip avant ange.</b> <i>(tête en extension) (bras tendus aux oreilles) (roulade avant élevé corps en extension)</i>									
9	Roulade avant <b>St de tête flip avant ange</b> <i>(tête en extension) (bras tendus aux oreilles) (roulade avant élevé corps en extension)</i>									
10	De la course d'élan sursaut <b>st.mains salto avant corps tendu rebond</b> <i>(tête en extension)</i>									
11	De la course d'élan sursaut <b>st.mains salto avant tendu salto avant tendu élan vers l'avant</b> <i>(tête en extension)</i>									
12	De la course d'élan <b>st.mains suivi de 3 salti avant tendu</b> à la station droite <i>(tête en extension)</i>									



SOL Groupe III : Progression en Acrobatie arrière		Age :
1	De la station droite, fente avant, roue à droite, un pas et fente avant, roue à gauche ( <i>bras tendus aux oreilles</i> ) ( <i>tête droite</i> )	
2	De la station droite, fente avant, roue, rondade enchaînées arrivée surélevée pieds sur un tapis (20 cm) en déséquilibre arrière pour tomber dos. ( <i>bras tendus aux oreilles</i> ) ( <i>tête droite</i> )	
3	Départ en pont les pieds surélevés, jambes serrées : marquer la position en pont et par pousser des jambes serrées pour revenir en action de coubette à l'ATR, abaisser les jambes jambes tendues à la station groupé enchaîner roulade arrière bras fléchis et jambes fléchies à la position accroupie et sans arrêt -poussée des jambes pour arriver sur le dos sur un bloc de tapis (20 cm), les bras sur en position basse. ( <i>tête droite</i> )	
4	Roulade arrière et enchaîner avec poussée des jambes arrivée en passage contrôlé à l'ATR (flip à l'ATR) et revenir par la roulade avant à la station corps groupé sur tapis de 10 cm ( <i>tête droite</i> ) ( <i>poussée de jambes avant extension du buste</i> )	
5	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, flip arrière, arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée ( <i>tête droite</i> ) ( <i>poussée de jambes avant extension du buste</i> )	
6	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, 3 flips enchaînés arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée ( <i>tête droite</i> ) ( <i>poussée de jambes avant extension du buste</i> )	
7	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : Roulade arrière flip arrière ( <i>en revenant à la station corps groupé par la courbette du flip, tête droite</i> ) ( <i>poussée de jambes avant extension du buste</i> )	
8	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, 2 flips et 1 tempo arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée ( <i>tête droite</i> )	
9	En bout de tremplin : ATR et par Courbette flip, tempo, flip arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis fosse surélevée ( <i>tête droite</i> )	
10	De la course d'élan sursaut rondade, flip, tempo, flip salto arrière groupé ou tendu à la station droite. ( <i>tête droite</i> )	
11	De la course d'élan sursaut rondade, flip arrière et percussion avec renversement arrière corps tendu pour arriver par l'ATR sur bloc de tapis (Tapis hauteur d'épaule) ( <i>tête droite</i> )	
12	De la course d'élan sursaut rondade, 3 tempos ( <i>avec déplacement en arrière / tête droite</i> ).	





# CHEVAL D'ARCONS

Déductions spécifiques CHEVAL D'ARCONS :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe		Y	Y	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras		Y	Y	Y
Pause ou arrêt à l'appui renversé		Y	Y	Y
Cercles avec flexion des hanches. Déduction globale.			Y	Y
Amplitude insuffisante dans les cercles des jambes serrées ou écartées. Déduction globale.			Y	Y
Jambes fléchis ou écartés dans les éléments		Y	Y	Y
Déviations dans les cercles et les transports en appui transversal		15° - 30°	31° - 45°	> 45° et non reconnaissance
Réception oblique, par rapport à l'axe longitudinal du cheval, face à l'extérieure		> 45°	déviations 90°	
Manque d'équilibre à l'ATR lors des sorties, tours incomplets qui conduisent le gymnaste à une réception face au cheval d'arçons		Y	Y	
Heurter l'appareil ou le sol.			Y	Y
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.		Y		
Interruption sans chute.				Y
Autres fautes de tenue.		Y	Y	Y
Exigence technique précisée dans le texte non respectée ( <i>en italique</i> )			Y	

Nombre de cercle :

Le nombre de cercle est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de cercle, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)





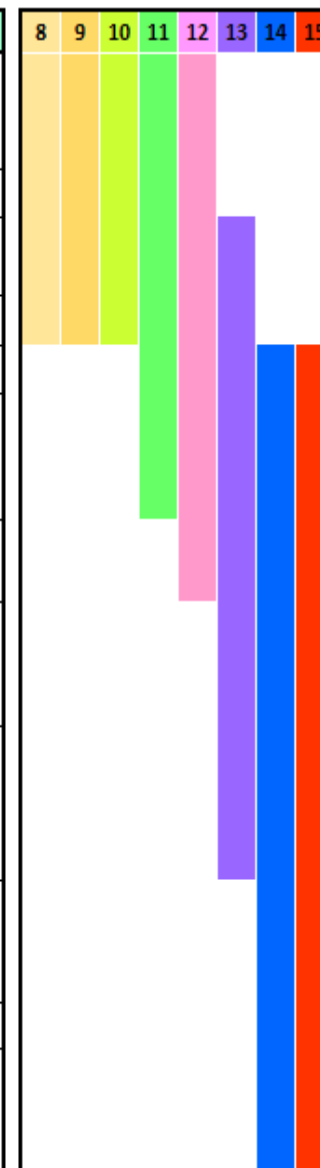








CHEVAL D'ARCONS		Groupe V : Progression en Russe et Sortie	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Au sol : Départ de l'appui facial sur une jambe et l'autre jambe en maintien en seconde effectuer l'engagé par petit rebond sur la jambes d'appui jusqu'à l'appui dorsale, effectuer devant un ciseau de jambes pour poursuivre le dégagé par petit rebond sur l'autre jambe jusqu'au retour en appui facial.										
2	Au champignon bas : 5 cercles jambes écartées (Thomas)										
3	Au champignon bas : cercle(s) Thomas puis 1/2 pivot en Thomas, cercle(s), 1/2 pivot en Thomas et 1 cercle Thomas										
4	Cheval bas : 5 cercles Thomas en appui dorsal transversal										
5	Au cheval d'arçons : Sortie en Thomas à l'ATR au milieu										
6	Au cheval bas sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal enchaîner un 1/2 Russe 180°, un cercle en transversal facial et 1/2 Russe 180° et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans anticiper l'enclenchement par les épaules)										
7	Au cheval sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal, Russe 360°, et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans anticiper l'enclenchement par les épaules)										
8	Au cheval sans arçons : Départ de l'appui facial pieds sur le corps du cheval, du cercle en transversal dorsal, Russe 360°, cercle dorsal, Russe 720° et revenir à l'appui facial les pieds sur cheval (sans anticiper l'enclenchement par les épaules)										
9	Au cheval d'arçons avec poignées : cercle(s) en appui facial transversal, Russe 360°, 2 cercles en appui facial transversal, Russe 720°, 2 cercles en appui facial transversal et sortie en facial allemand à la station costale latérale. (sans anticiper l'enclenchement par les épaules)										
10	Au cheval d'arçons, une sortie au choix: OU • Stocli inversé ATR • Thomas à l'ATR avec tour de 450° ou avec un transport 3/3										
11											
12	Au cheval d'arçons, une sortie au choix : OU • Russe 1080° • Stocli inversé ATR avec tour de 450° et avec transport 3/3										



# ANNEAUX

Déductions spécifiques ANNEAUX :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Flexion des bras lors des élans menant à un maintien en force ou pour réaliser une position de maintien.		Y	Y	
Toucher les câbles ou les courroies avec les bras, les pieds ou le corps.			Y	
S'appuyer ou balancer avec les pieds ou les jambes sur les câbles				Non reconnaissance
Chute depuis l'appui renverse.				Non reconnaissance
Balancement excessif des câbles.		Par élément		
Faute d'angle lors d'un maintien de force		16 à 30°.	> à 30°	plus de 45° Non-reconnaissance
Prises incorrectes pendant les maintiens de force (chaque fois).		Y		
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		Y	Y	Y
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		Y	Y	Y
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			Y	
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		Y	Y	Y
Autres fautes de tenue.		Y	Y	Y
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			Y	

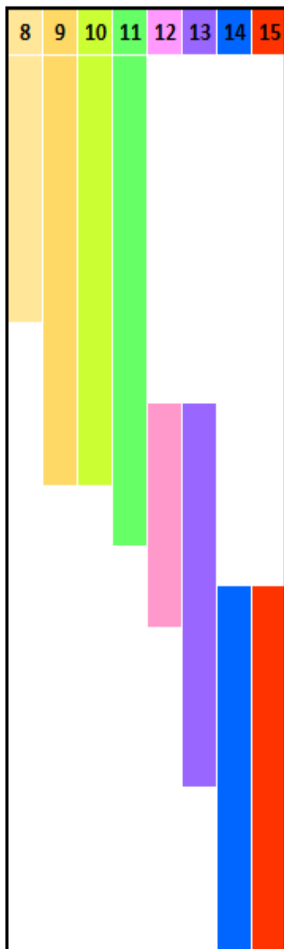
L'ensemble des exercices aux anneaux peuvent être présenté en fosse

Nombre de balancés :

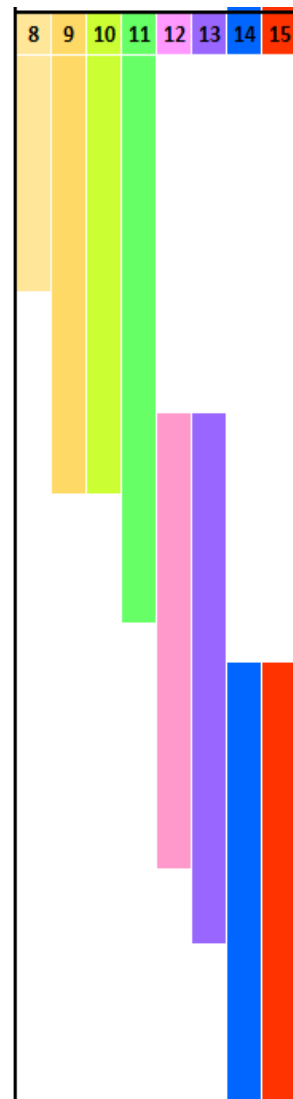
le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

ANNEAUX		Groupe I : Progression en grand tour avant	Age :
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> , (avec alignement du corps en arrière à l'horizontal) (Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)		
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> , (avec alignement du corps en arrière à 45° au dessus de l'horizontal) (Sans prise d'appui sur le balancé arrière) (bras ouvert, anneaux tournés vers l'extérieur sur le balancé arrière)		
3	(avec sangles) Répéter 3 x l'enchaînement : <b>au 3ème balancés dislocation avant</b> , enchaîné avec un balancé arrière. (sans tirade des anneaux pour le passage en dislocation)		
4	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et au <b>3ème balancés 3 dislocations avant enchaînées</b> et terminer par 3 balancés. (sans tirade des anneaux pour le passage en dislocation)		
5	(avec sangles) Départ de l'ATR: <b>Descente de lune et dislocation avant, balancé arr</b> , balancé avant. (épaules au dessus des anneaux)		
6	Départ de l'ATR <b>Descente de lune et dislocation avant, balancé arr</b> , balancé avant. (épaules à hauteur des anneaux)		
7			
8	Départ de l'ATR <b>Descente de lune et dislocation avant, balancé arr</b> , balancé avant. (épaules à 45° au dessus des anneaux)		
9	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>Grand tour en avant par l'appui renversé</b> . (Lune passagère) (renversement du corps avant appui)		
10	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>grand tour en avant par l'appui renversé tenu 2 sec. (Lune ATR tenu 2")</b> (renversement du corps avant appui)		
11	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>Lune passagère, lune tenue 2 sec.</b> (le choix de l'ordre des éléments est libre) (renversement du corps avant appui)		
12	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>Lune passagère, 2 x Lune tenue 2 sec.</b> (le choix de l'ordre des éléments est libre) (renversement du corps avant appui)		



ANNEAUX		Groupe II : Progression en grand tour arrière	Age :
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> ( <i>alignement du corps au balancé avant</i> ) ( <i>bras serrés</i> )		
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et <b>5 balancés</b> ( <i>renversement du corps aligné à 45° par rapport aux épaules</i> ) ( <i>bras serrés</i> )		
3	(avec sangles) Répéter 3 x l'exercice: <b>au 3ème balancés avant, dislocation arrière</b> enchaîné avec un balancé avant. ( <i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i> )		
4	(avec sangles) De la suspension prise d'élan et au 3ème balancés avant, <b>3 dislocations arrière enchaînées</b> et terminer par 3 balancés. ( <i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i> )		
5	(avec sangles) Départ de l'ATR, <b>Descente de soleil, balancé avant, balancé arrière balancé avant pour dislocation arrière</b> ( <i>descente soleil sans effondrement des épaules</i> ) ( <i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i> )		
6	Départ de l'ATR <b>Descente de soleil, balancé avant, balancé arr balancé avant pour dislocation arrière,</b> ( <i>épaules à hauteur des anneaux</i> ) ( <i>descente soleil sans effondrement des épaules</i> ) ( <i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i> )		
7			
8	Départ de l'ATR: <b>Descente de soleil et dislocation en arrière, balancé avant, balancé arrière</b> ( <i>épaules à 45° au dessus des anneaux</i> ). ( <i>descente soleil sans effondrement des épaules</i> ) ( <i>prise d'appui sur le passage de la dislocation</i> )		
9	Départ de l'ATR, Grand tour en arrière par l'appui renversé. ( <b>Soleil passagé</b> ) ( <i>descente soleil sans effondrement des épaules</i> )		
10	Départ de l'ATR tenu 2 sec. , <b>Grand tour en arrière à l'ATR tenu 2 sec. (Soleil tenu 2")</b> ( <i>anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil</i> )		
11	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>Soleil passagé, Soleil tenu 2 sec.</b> (le choix de l'ordre des éléments est libre) ( <i>anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil</i> )		
12	Départ de l'ATR tenu 2 sec., <b>Soleil passagé, 2 x Soleil tenu 2 sec.</b> (le choix de l'ordre des éléments est libre) ( <i>anneaux ouvert sur l'arrivée en ATR au soleil</i> )		











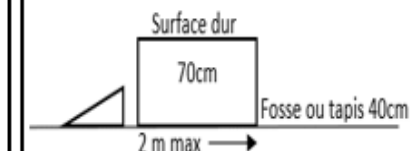
# SAUT- TRAMPOLINE

Déductions spécifiques SAUT :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Non utilisation du tapis de protection autour du tremplin pour les sauts à partir de la rondade				NR
Course d'élan supplémentaire FIG				1.0 pt déduction note de difficulté
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			V	
Fautes d'exécution dans la première phase d'envol	V		V	V
Fautes techniques dans la première phase d'envol	V		V	V
Déviations par rapport à la verticale à l'appui renversé.	V		V	V
Manque de poussée visible dans la phase d'appui	V		V	V
Flexion des bras ou des jambes, écart des jambes.	V		V	V
Renversement en avant : le corps est carpé durant la seconde phase de vol	V		V	V
Fautes techniques dans la deuxième phase d'envol	V		V	V
Fautes d'exécution dans la deuxième phase d'envol	V		V	V
Hauteur insuffisante, pas d'élévation nette du corps FIG	V		V	V
Autres fautes de tenue.	V		V	V
Ne reste pas centré sur la toile au trampoline lors des exercices du Gr III et GIV	V		V	V
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).	V		V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			V	

Certains exercices sont autorisés en fosse comme précisé dans le texte

SAUT Groupe I : Renversement avant		Age :	8	9	#	11	#	#	#	#
1	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>salto avant groupé à la station</b> sur le bloc de 70 cm.									
2	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>salto avant tendu tombé dos</b> sur le bloc de 70 cm. (tête levée) (renversement par projection des talons)									
3	Sur bloc de tapis aménagé (70cm) avec trampo-tramp : Course d'élan impulsion <b>lune arrivée à la station</b> , sur le tapis surélevé (bloc de 70 cm) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
4										
5	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une <b>lune arrivée à la station</b> sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant groupé</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant carpé</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trampo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tramp pour effectuer une lune arrivée à la station sur le tapis surélevé et sur le rebond, <b>salto avant tendu</b> , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
8	Table de saut (1m 25) avec trampo-tramp : Course d'élan <b>salto avant tendu</b> par-dessus la table <b>arrivée à la station</b> sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)									
9	Table de saut (1m 25) avec 1 tremplin : Course d'élan <b>salto avant tendu</b> par-dessus la table <b>arrivée à la station</b> sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)									
10	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan <b>lune salto avant groupé</b> , <b>arrivée à la station mi-fléchie</b> sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									
11	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan <b>lune salto avant carpé</b> arrivée à la station <b>mi-fléchie</b> sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									
12	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan <b>lune salto avant tendu</b> en fosse de réception. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									

Pour exercices n°1 à 7 :

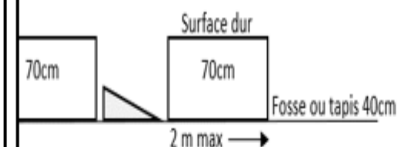


SAUT Groupe II : Renversement arrière		Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Départ sur 1 genoux au sol, bras aux oreilles : Rondade arrivée à genoux sur un bloc de tapis. (hauteur entre 40 et 50 cm) (corps redressé et gainé)									
2	De 4 à 6 pas d'élan : Rondade arrivée les pieds sur 1 tremplin, percussion arrivée dos contre un tapis. (alignement de la pose des mains avec les pieds)									
3	Départ de l'ATR sur un bloc (70cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière avec passage contrôlé à l'ATR et revenir à la station en position de gainage sur un 2ème bloc de tapis. (70 cm) (Allongement du flip)									
4	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière sur un 2ème bloc de tapis (70cm) enchaîné avec salto arrière groupé. (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)									
5	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière sur un 2ème bloc de tapis (70 cm) enchaîné avec salto arrière tendu. (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)									
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une rondade sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, salto arrière groupé. (en bord de fosse)									
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une rondade sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc, salto arrière tendu. (en bord de fosse)									
8	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, impulsion des bras sur le trampo tresp pour effectuer une roue arrivée debout avec 1/4 tour, sur le tapis surélevé et par rebond effectuer le 2ème quart de tour et barini arrivée à la station. (éducatif Kasamatsu) (en bord de fosse)									
9	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Rondade arrivée dos sans la pose des pieds sur tapis à 40 cm au dessus de la hauteur de table.									
10	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Kasamatsu. (réalisation en fosse de réception)									
11										
12	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 25 ou 1m 35) : Kasamatsu + vrille. (réalisation en fosse de réception)									

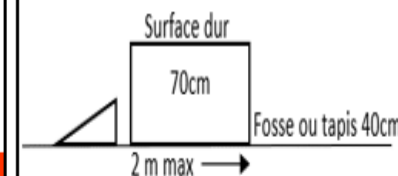
Pour exercice n°2 :



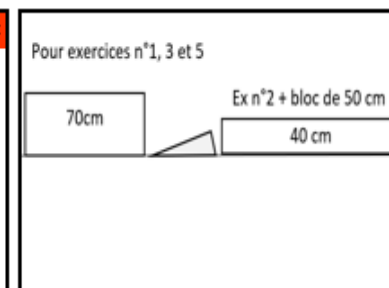
Pour exercices n°3 à 5 :



Pour exercices n°6 à 8 :



TRAMPOLINE		Groupe III : Rotation avant	Age :	8	9	#	11	#	#	#	#
1	Au mini-trempoline :	Départ d'un bloc tapis (70 cm) salto avant tendu arrivée à la station droite.									
2	Au mini-trempoline :	Départ d'un bloc tapis (70 cm) 3/4 avant vrille arrivée sur le dos (rajouter un bloc tapis 50 cm)									
3	Au mini-trempoline :	Départ d'un bloc tapis (70 cm) salto avant tendu vrille arrivée à la station droite.									
4	Au trampoline :	3 chandelle, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant groupé.									
5	Au mini-trempoline :	Départ d'un bloc tapis (70 cm) double salto avant arrivée à la station droite.									
6	Au trampoline :	3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + barani carpé. (ouverture avant l'horizontal)									
7	Au trampoline :	3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu.									
8	Au trampoline :	3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu vrille.									
9	Au trampoline :	3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + double salto avant groupé.									
10	Au trampoline :	3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant groupé.									
11	Au trampoline :	3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu.									
12	Au trampoline :	3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu vrille.									
TRAMPOLINE		Groupe IV : Rotation arrière	Age :	8	9	#	11	#	#	#	#
1	Au trampoline :	3 chandelles et enchaîner, + 1 pirouette + 1 chandelle, 1 st groupé + 1 chandelle, 1 st écart + 1 chandelle (sur chaque chandelle poussée complète jambes tendues)									
2	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement :	figures de bases : 3 chandelles, tombé assis, revenir debout, tombé ventre revenir debout, tombé dos revenir debout avec 1 chandelle de remplacement (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)									
3	Au trampoline :	3 chandelles puis tomber assis, chandelle tomber assis 1/2 tour, chandelle tomber dos 1/2 tour debout. (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)									
4	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement :	3 chandelles salto arrière groupé.									
5	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement :	3 chandelles et enchaînement de salto arrière groupé, salto arrière groupé.									
6	Au trampoline, répéter 3 x l'enchaînement :	3 chandelles salto arrière tendu.									
7	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement :	3 chandelles et enchaînement de salto arrière tendu avec salto arrière tendu.									
8	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement :	3 chandelles et enchaînement de salti arrière, 1 er groupé, 2ème carpé et 3ème tendu.									
9	Au trampoline, répéter 2 x l'enchaînement :	3 chandelles et enchaînement de 3 salti en arrière corp tendu.									
10	Au trampoline :	3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec salto arrière tendu arrivée dos, pull over.									
11	Au trampoline :	3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec double salto arrière puck.									
12	Au trampoline :	3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec double salto arrière tendu.									



# BARRES PARALLELES

Déductions spécifiques BARRE PARALLELES :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.		Y		
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursauts).		Y		
Appui renversé sur 1 ou 2 barres non maîtrisé.		Y		
Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.		Y		
Heurter l'appareil ou le sol.			Y	Y
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			Y	
Interruption sans chute.				Y
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		Y	Y	Y
Position non tenue mais demandée			de 1" < à 2"	Non tenue
Amplitude insuffisante		≤ 30°	≤ 45°	> à 45° Non reconnaissance ou valeur D inférieur
Position de salto incorrecte			Y	Y
Écart atypique des jambes.			Y	
Autres fautes de tenue.		Y	Y	Y
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			Y	

Nombre de balancés :

le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de balancés , se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)

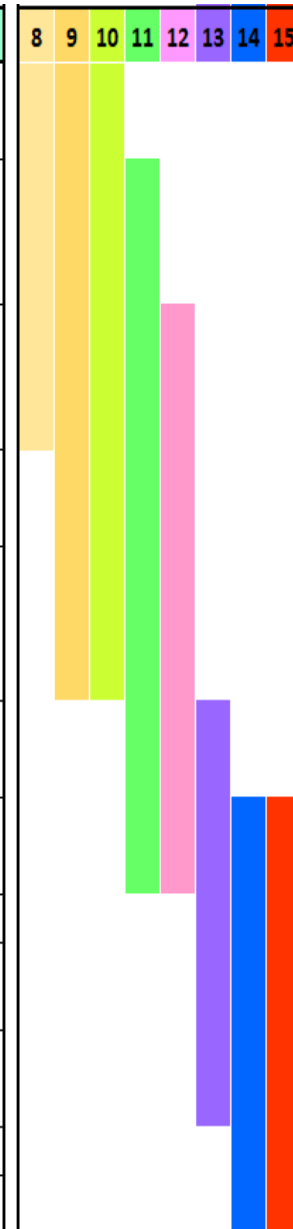








PARALLELES		Groupe III : Progression en bascule et salto dessous	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Barres parallèles basses : <b>5 oscillations en position mi renversée.</b> <i>(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).</i>										
2	Barres parallèles basses : Départ de l'appui dorsal les pieds posés sur les barres, faire glisser les pieds, pour basculer en arrière <b>aux oscillations en position mi-renversée, 3 oscillations et revenir à la station debout.</b> (barre basse) <i>(balancement au minimum a 45° des épaules en dessous de l'horizontal).</i>										
3	<b>Bascule de fond arrivée en équerre jambes serrées</b> tenue 2 sec, puis redescendre par la fermeture des jambes pour effectuer <b>3 oscillations</b> et revenir à la station debout. <i>(alignement bras/tronc au balancé avant en suspension)</i>										
4	<b>bascule de fond dégagée devant vers l'équerre renversée, balancé arrière l'ATR</b> tenue 2 sec. <i>(Bassin dégagé des appuis) (jambes à la vertical au minimum à l'équerre renversée)</i>										
5	<b>bascule de fond dégagée devant vers l'équerre renversée, balancé arrière l'ATR</b> tenue 2 sec, revenir du balancé en <b>équerre renversée pour redescendre en oscillation et remonter en équerre à l'horizontal</b> tenue 2 sec. <i>(Bassin dégagé des appuis) (jambes à la vertical au minimum à l'équerre renversée)</i>										
6	Barres parallèles basses : Départ en sautant vers l'appui, basculer en arrière pour effectuer <b>salto en dessous à l'appui à l'horizontale</b> <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>										
7	Barres parallèles basses : Départ du balancé, <b>salto en dessous à l'appui à l'horizontale</b> <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>										
8											
9	Barres parallèles basses : Départ du balancé, <b>salto en dessous à l'appui.</b> (mini à 45° au dessus de l'horizontale) <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>										
10	Barres parallèles basses : Départ du balancé, <b>salto en dessous à l'ATR.</b> <i>(sans déplacement vers l'avant des mains)</i>										
11	Barres parallèles basses ou hautes : De la position ATR tenu 2 sec. : <b>salto en dessous à l'ATR.</b>										
12	Barres parallèles basses ou hautes : Départ de l'ATR, <b>salto en dessous avec 1/2 tour à l'ATR.</b>										





# BARRE FIXE

Déductions spécifiques BARRE FIXE :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
<b>Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution</b>				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		V	V	V
Interruption sans chute.				V
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		V	V	V
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		V	V	V
Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours.		>15° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90° = 0.5 En dessous de l'horizontale = déd. 0.5 et NR
Manque d'élan ou arrêt à l'appui renversé ou dans une autre position		V	V	
Manque d'amplitude lors des éléments volants		V	V	
Déviations par rapport au plan éléments volants		≤ 15°	> 15°	
Bras fléchis à la reprise après des éléments volants		V	V	
Genoux fléchis lors des actions de préparation		A chaque fois	A chaque fois	
Écart atypique des jambes.			V	
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Groupe II : Les lachés ne correspondant pas aux exigences demandées de difficulté	Valeur technique correspondant à la valeur inférieure de l'élément indiqué dans le texte			
Exigence technique précisée dans le texte non respecté ( <i>en italique</i> )			V	

<b>EVALUATION PAR CRITERE - UNIQUEMENT sur les séries des groupes 1 et 3</b>				
	1 Point	0,5 Point	0 Point	
<b>Critère 1 :</b> Exécution bras tendus	Jamais à + de 0,1 de pénalité sur la série	Si maxi 1 faute à 0,3 de pénalité sur la série	Si plusieurs fautes à 0,3 de pénalité sur la série	
<b>Critère 2 :</b> Exécution jambes tendus selon précision	Jamais à + de 0,1 de pénalité sur la série	Si maxi 1 faute à 0,3 de pénalité sur la série	Si plusieurs fautes à 0,3 de pénalité sur la série	
<b>Critère 3 :</b> Déviations dans les élans à ou par l'ATR, incluant n'importe quelle variante de tours.	Jamais à + >15° - 30° = 0.1	si 1 fois >30° - 60° = 0.3	Si + d'1 fois >30° - 60° = 0.3 ou 1 fois >60° - 90° = 0.5	
<b>Critère 4 :</b> Respect des exigences techniques (Fouet dans les élans - tête droite)	Respecté sur l'ensemble de la série	Insuffisamment précise dans la forme technique	Peux visible dans la forme technique	
<b>/ 4 Points d'exécution</b>				

L'ensemble des exercices en barre fixe peuvent être présenté en fosse

Nombre de grand tour :

le nombre de grands tours est libre si dans le texte cela n'est pas indiqué.

Si le texte précise le nombre de grand tour, se référer à la règle définie (Point 4 - Précision sur éléments principaux ou secondaires, éléments manquants)





BARRE FIXE		Groupe II : Progression en éléments volant	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1		De la suspension, prise d'élan à l'ATR, contre volée, contre volée sautée, contre volée, contre volée sautée, 1 soleil.									
2		Du balancé, venir en prise d'appui à l'arrière en position corps fermé, puis effectuer l'extension du corps à l'horizontal arrière pour l'éducatif <b>du temps de préparation Tkatchev en arrivant ventre</b> en fosse <i>(shoot / contre shoot / action de bras / retour bras)</i>									
3	OU	Soleil, <b>Temps de Katchev + croubette jambes serrées</b> (mollet au niveau de la protection) Soleil, temps de Kovacs + tombé dos sur fosse									
4											
5		Soleil, <b>Tkatchev jambes écartées</b> avec touche des mains sur manchon (si non touche valeur ex n°3) <i>(shoot / contre shoot / action de bras / retour bras)</i>									
6		Soleil, <b>Kovacs</b> sans touche manchon									
7		Soleil, <b>Tkatchev jambes écartées rattrapé</b> , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°5 ou n°3, si sans soleil n°6) <i>(shoot / contre shoot / action de bras / retour bras)</i>									
8		Soleil, <b>Tkatchev jambes écartées rattrapé</b> , soleil(s), <b>Tkatchev jambes écartées rattrapé</b> , 1 soleil. (Si 1er Tkatchev non rattrapé valeur ex n°5 ou n°3 / Si 2ème non rattrapé valeur ex n°7)									
9		Soleil, <b>Kovacs</b> avec touche des mains sur manchon (si non touche valeur ex n°6)									
10		Soleil, <b>Tkatchev rattrapé jambes serrées</b> , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°5)									
11		Soleil, <b>Tkatchev jambes serrées</b> , soleil(s), <b>Tkatchev jambes écartées</b> , 1 soleil. (Si 1er Tkatchev non réussi valeur ex n°5 / Si 2ème non rattrapé valeur ex n°10)									
12		Soleil, <b>Kovacs rattrapé</b> , 1 soleil. (si non rattrapé valeur ex n°9 ou n°6)									

