

PRÉSENTATION DES TESTS

TESTS PHYSIQUES

TEST N°1 Gainage

Le gymnaste est en position planche, qui consiste à se positionner face au sol, en appui sur les pointes de pied et les mains, les épaules au-dessus des mains, bras tendus. Dans cette position, le segment « jambes-bassin-tronc-tête » est aligné et les muscles abdominaux et fessiers sont contractés.

Le gymnaste tient cette position un maximum de temps, dès que l'évaluateur constate la déformation de l'alignement du corps, le temps s'arrête.



TEST №2 ATR maintien contre le mur

Le gymnaste est en position d'Appui Tendu Renversé le ventre face au mur et les paumes de mains à 5 centimètres du mur.

Le gymnaste montrera à partir de cette position, sa capacité à maintenir un alignement parfait sur le temps le plus long possible.

Pour cela, il se place en auto-grandissement. L'évaluateur marquera d'un trait sur le mur l'endroit où se trouvent alors les pieds du gymnaste. Il déclenche le chronomètre à partir de cette position. Si les pieds passent en dessous du trait, le gymnaste a un avertissement et doit se repositionner au niveau du trait.

Au deuxième avertissement le chronomètre s'arrête.



TEST №3 Fermeture carpée/ouverture frapée

Le gymnaste est allongé sur le dos, les bras sont tendus et alignés dans le prolongement du buste (Un tapis type trampoline peut être positionné au niveau des mains et un au niveau des pieds).

Le mouvement complet consiste à monter simultanément les jambes et le buste, et à les redescendre en frappant le tapis avec l'ensemble du corps.

Le buste et les jambes passent d'une position horizontale à une position proche de la verticale - Le gymnaste doit frapper le tapis avec les mains et les pieds pour atteindre la position de départ

On ne comptabilise que les montées.

Le gymnaste devra à chaque mouvement :

- frapper le tapis à la descente
- toucher les pointes de pied à chaque fermeture du buste et des jambes - conserver les jambes tendues et serrées
- enchaîner le plus rapidement possible chaque mouvement

Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.

L'évaluateur comptabilise le nombre de fermetures complètes.

Le temps de réalisation est de 20 secondes, le gymnaste doit effectuer le **maximum** de fermetures pendant ce temps imparti.



TEST №4 Fermeture groupée en suspension (espalier)

Le gymnaste est suspendu par les mains à une barre. Le corps est aligné et immobile.

- - Les positions de départ et d'arrivée sont les mêmes.
- - La position intermédiaire est une fermeture jambe en position groupée, les genoux doivent **toucher la poitrine**

Le mouvement complet consiste à monter les jambes pour atteindre la position intermédiaire et à les redescendre jusqu'à la position initiale d'alignement jambes tendues. Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.

Le gymnaste doit effectuer le maximum de répétitions en revenant à la position initiale, corps immobile.

L'évaluateur comptabilise le nombre de mouvement complet respectant les critères de réalisation.

Le temps est illimité.



TEST №5 Extension du buste

Placement : le gymnaste est allongé sur le ventre en hauteur, le buste dans le vide et les jambes maintenues par un partenaire. Les bras et les jambes sont tendues. Il tient un bâton dans les mains.

Position de départ : le buste du gymnaste est à environ 45°. Il y a un alignement du buste et des bras. Les bras sont positionnés au niveau des oreilles.

Le mouvement complet consiste à monter simultanément le buste et les bras, jusqu'à la position en légère extension au-dessus de l'horizontale et à redescendre jusqu'à la **position de départ**.

Le but de l'exercice est de réaliser un maximum de mouvement complet sans interruption et sans déformation de l'alignement.

Le test s'arrête lorsque le gymnaste passe sous les 45° ou lorsque l'évaluateur constate une rupture dans le rythme d'exécution.



TEST N°6 Monter/descendre(sauter) sur une hauteur (adapté à la taille de l'enfant)

C'est un exercice de pliométrie, on l'appelle aussi « box jump ». Le but est d'effectuer le maximum de répétitions en 30 secondes.

Les points à retenir :

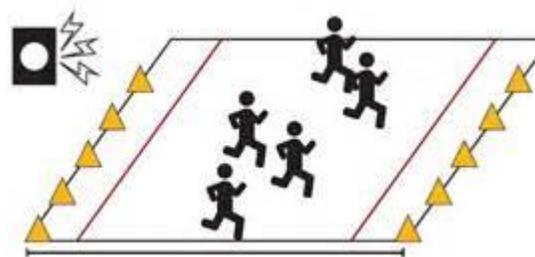
- sauter vers le haut, non pas vers l'avant ;
- l'utilisation des bras – le balancier des bras va permettre de sauter plus haut ;
- Se servir de ses hanches - l'extension de hanche doit être complète. Il ne faut pas rester fléchi en l'air car cela ne fera pas travailler le groupe souhaité.



TEST N°7 Course 13m x 5 = 65m (praticable)

Longueur du praticable est de 13m. Le but est de parcourir 5 fois le praticable le plus vite possible, « sprint navette ».

A chaque changement de sens il faut toucher le sol au niveau de la ligne rouge avec une main et la dépasser avec les deux pieds.



le

TEST N°8 Pompes

La posture de départ est la suivante : face au sol, le corps repose uniquement sur les deux pieds et les deux mains. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus loin que l'envergure des épaules. Le but de l'exercice est d'abaisser tout le corps en restant droit, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Un abaissement et une remontée constituent une pompe.

Les muscles fessiers et abdominaux doivent être contractés, ce qui permet d'avoir une position du corps correcte, parfaitement droite. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci. La position des coudes est importante, car pointer ses coudes vers l'extérieur en formant un angle de 90° favorise les blessures à l'épaule.

Le but est d'effectuer le maximum de répétitions. Les catégories 7-8 filles et garçons ainsi que les 9-10 ans FIR filles sont autorisées à faire l'exercice sur les genoux.



TEST N°9 Souplesse fermeture carpée

Le gymnaste est en position assise, les pieds flex contre un tapis d'une hauteur d'environ 20 cm.

Le gymnaste doit aller poser les mains à plat sur le tapis en rapprochant le ventre le plus près des cuisses. Il montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes.

L'évaluateur évalue la position du ventre par rapport aux cuisses et la position des mains par rapport au tapis.

Évaluation sur 10 : 2-jambes tendues 3- les poignets dépassent le tapis 5 - ventre touchent les cuisses



TEST N°10 "Pont"

Pont : élément de souplesse statique, en appui sur les mains et les pieds avec une extension répartie sur toute la colonne vertébrale, les épaules et les hanches. En position couchée dorsale, pieds à la largeur du bassin, lever le ventre vers le plafond en fléchissant les jambes alors que les mains sont proche de la tête, les doigts en direction des épaules. Monter jusqu'à ce que les jambes et les bras soient complètement tendus.

Évaluation sur 7: 2 - Épaules au-dessus des mains, 3 - jambes tendues, 1 - bras tendus, 1- maintien 5 secondes

Bonus : 3 - réalisation de l'exercice départ debout, bras tendus et serrés aux oreilles, arrivée maîtrisée sur les bras tendus.



TESTS TECHNIQUES

Critère « Bras tendus à la verticale »

La position des bras dans la toile lors des départs avant et arrière sera évaluée (pour les saltos)*

Les bras doivent être tendus et à la verticale dans le prolongement du buste en fond de toile pour que ce critère soit validé. La flexion des bras ainsi que toute autre position autre que celle demandée ne permettra pas de valider ce critère.

*Notice : départ ventre, dos, demiventre, demidos, dos 1/2debout, vrille, sauts de bases est autorisé avec le lancement des bras.

Critère « Tête »

La tête doit obligatoirement être droite pour que ce critère soit validé.

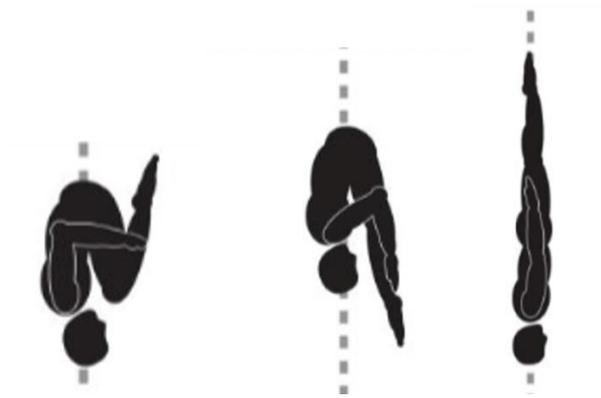
Toute autre position de la tête lors de la réalisation (hyper extension, tête rentrée de manière exagérée) ne permettra pas la validation des autres critères.

Une légère extension de la tête lors de l'ouverture est permise.

Critère « Respect de la position »

Le respect des positions groupée, carpée et tendue sera évalué. Pour valider ce critère il est demandé :

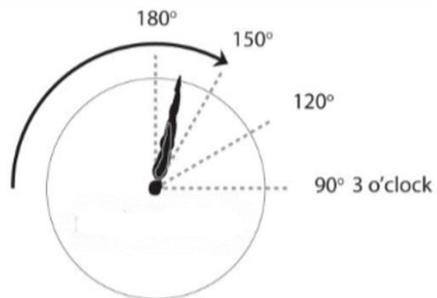
Position groupée Position carpée Position tendue



Critère « Moment d'ouverture »

Le moment de l'ouverture, c'est-à-dire le moment où le corps est passé d'une position groupée ou carpée à une position tendue complète, sera évalué.

Pour valider ce critère, il est demandé d'avoir terminé l'ouverture avant 150° (11-12 Nat), 120° (9-10 Nat, 11-12 Fir)



TESTS TECHNIQUES

Figure	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Critère 8	Bonus (+1)	Total max
ventre	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	déplacement (rester dans le carré)	jambes pliées sur le ventre			7
dos	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	tête posée sur la toile sur le dos	jambes sur le dos "regardent" le plafond	déplacement (rester dans le carré)		8
demiventre	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	déplacement (réctangle)	jambes pliées sur le ventre		déplacement (rester dans le carré)	8
demidos	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	déplacement (réctangle)			déplacement (rester dans le carré)	7
dos 1/2debout	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	déplacement (réctangle)			déplacement (rester dans le carré)	7
vrille	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	corps aligné en l'air	déplacement (rester dans le carré)				6
back O et <	bras tendus a la verticale	moment ouverture	tête	points de pieds tendus	respect de la position	maintien des bras le long du corps		déplacement (réctangle)	déplacement (rester dans le carré)	8
back /	bras tendus a la verticale	jambes tendues	tête	points de pieds tendus	respect de la position	maintien des bras le long du corps		déplacement (réctangle)	déplacement (rester dans le carré)	8
salto av O et <	bras tendus a la verticale	moment ouverture	tête	points de pieds tendus	respect de la position	maintien des bras le long du corps		déplacement (réctangle)	déplacement (rester dans le carré)	8
barani O et <	bras tendus a la verticale	moment ouverture	tête	points de pieds tendus	respect de la position	maintien des bras le long du corps		déplacement (réctangle)	déplacement (rester dans le carré)	8
			tête							9

3/4 avant tendu	bras tendus a la verticale	jambes tendues		points de pieds tendus	respect de la position	tête posée sur la toile sur le dos	jambes sur le dos "regardent" le plafond	déplacement (rectangle)	déplacement (rester dans le carré)	
ball out O		moment ouverture	tête posée sur la toile sur le dos	points de pieds tendus	respect de la position	maintien des bras le long du corps		déplacement (rectangle)	déplacement (rester dans le carré)	7
3/4 ar O	bras tendus a la verticale	moment ouverture	tête	points de pieds tendus	respect de la position		jambes pliées sur le ventre	déplacement (rectangle)	déplacement (rester dans le carré)	8
"sauts de bases"	bras tendus a la verticale	jambes tendues	pieds joints en l'air	points de pieds tendus	respect des positions			déplacement (rectangle)	déplacement (rester dans le carré)	7