



# Programme d'évaluation physique 8 – 15 ans

Version septembre 2025

Le programme des tests physiques est à mettre en lien 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 version prend toujours 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 grimpé de corde et de l'exercice et du Sergeant-test, une note d'exécution technique et artistique s'applique pour les 8 autres exercices.

Les critères d'évaluation sont détaillés pour chaque exercice. Par ailleurs, un montage vidéo vient illustrer la forme technique attendue, en précisant la réalisation correcte, le mode d'évaluation ainsi que les critères à respecter – *Imagym oct 2025*.

| 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                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |
| Note de difficulté            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3              | 4              | 5       | 6                | 7               | 8              | 9               | 10       |  |
| Temps                         | ≥ 14"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ≤ 13.99" ≥ 12"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ≤ 11.99" ≥ 10" | ≤ 9.99" - ≥ 8" | < de 8" | ≤ 23.99" - ≥ 22" | ≤ 21.99"- ≥ 20" | ≤ 19.99"-≥ 18" | ≤ 17.99"- ≥ 16" | < de 16" |  |
| 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 :<br>1ère marque à 0,0 m au niveau de la prise des mains de la position assise<br>2ème marque à 4 m de la 1ère.                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |
| Directives / Consignes        | Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser l'exercice.<br>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 peites tailles). Monter la corde sans les jambes le plus rapidement possible en venant toucher la marque à 4 m.<br>Lors du grimpé la position des jambes est laissée libre mais elles ne doivent pas tenir la corde. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |
|                               | Enchaîner la montée d'une deuxième corde en redescendant jusqu'à toucher les fesses au sol et sans rebond ou poussée de jambes remonter pour toucher la marque à 4 m.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |
| Technique de mesure           | 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.<br>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<br>(la 1ère descente est comptabilisée dans le chronométrage).<br>Pour les 12 - 15 ans prendre OBLIGATOIREMENT 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) |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |
| Normes de référence           | Norme FFG septembre 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                |         |                  |                 |                |                 |          |  |

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Note de difficulté                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                     | 4    | 5    | 6            | 7                           | 8            | 9                           | 10           |  |
| Bascule Brachiale (Tapis)                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                                                                                     | 6    |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation.                                                                                                                                            | Total points =                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2pts                                                                                  | 4pts | 6pts | 9pts         | 12pts                       | 15pts        |                             |              |  |
| Etablissement avant = 1 point (maximum 6)                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | La note de difficulté est                                                             |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Etablissement arrière = 3 points (maximum 5)                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obtenu par l'addition du nombre de rétablissement réalisé et en fonction de sa valeur |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Série // : Réta ATR / redesc au bal brach / bascule brach, élan ATR / Rétabl. AV, élan ATR<br>(réalisé 1x ou 2 x ou 3x en revenant directement de l'ATR à l'appui brachial entre les séries) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |      |      | 1 X la série | 1 X la série<br>+ 1 réta ar | 2 X la série | 2 X la série<br>+ 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.<br>Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
|                                                                                                                                                                                              | Bascule brachiale :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Départ de l'appui brachial (bras posés sur manchon) en <b>fermeture renversée</b> avec un tapis de 10 cm posé sur les barres devant les mains du gymnaste.<br>Par une action d'ouverture des jambes et d'appui en rétropulsion des bras, <b>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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Les 2 formes de rétablissement peuvent être réalisées dans le même passage.<br>Rétablissement avant = valeur 1 pt / rétablissement arrière = valeur 3 pts<br>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.<br>Pour l'établissement avant, départ de l'ATR et au maximum 6 sont comptabilisés.<br>Pour l'établissement arrière, départ du balancé avant ou de la fermeture à l'appui brachial. |                                                                                       |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Evolution                                                                                                                                                                                    | Série :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Départ de l'appui brachial en fermeture, réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué.<br>Le rétablissement arrière permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série.<br>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 comptabilisées qui détermine la note de difficulté.<br>Pour les rétablissements et la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté.<br>le comptage est interrompu lorsque l'élément n'est pas reconnu mais le gymnaste peut poursuivre sa série.<br>Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai.<br>L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |      |      |              |                             |              |                             |              |  |
| Normes de référence                                                                                                                                                                          | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |      |      |              |                             |              |                             |              |  |

| Exercice n°2                                                          | Déductions pour fautes techniques et d'exécution |              |                  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                                  | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30 | Non comptabilisé |
| Flexion de jambes, ouverture des jambes.                              | NON                                              | OUI          | -                |
| Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.              | NON                                              | OUI          | -                |
| Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds                           | NON                                              | OUI          | -                |
| Autres fautes de tenue.                                               | NON                                              | OUI          | -                |
| Chute après élément reconnu                                           | Fin du comptage                                  |              |                  |
| Chute pendant élément                                                 | Elément non comptabilisé + Fin du comptage       |              |                  |
| BASCULE BRACHIALE                                                     | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30 | Non comptabilisé |
| Arrivée bras tendus en position dorsale                               | OUI                                              | NON          | -                |
| Arrivée corps droit sur le tapis                                      | OUI                                              | NON          | -                |
| Bassin au-dessus des barres sur la position de fermeture brachial     | OUI                                              | NON          | -                |
| RETABLISSEMENT AVANT                                                  | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30 | Non comptabilisé |
| Bassin dégagé à hauteur des épaules                                   | OUI                                              | NON          | -                |
| Corps droit dans le balancé brachial avant la prise d'appui           | OUI                                              | NON          | -                |
| Balancé arrière jusqu'à l'ATR marqué                                  | OUI                                              | -            | NON              |
| Bras tendus au balancé arrière pour monter à l'ATR                    | OUI                                              | NON          | -                |
| RETABLISSEMENT ARRIERE                                                | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30 | Non comptabilisé |
| Continuité de la poussée des bras lors du rétablissement (sans arrêt) | OUI                                              | NON          | -                |
| Extension complète des bras après à l'ATR                             | OUI                                              | -            | NON              |
| Balancé arrière jusqu'à l'ATR marqué                                  | OUI                                              | -            | NON              |
| SERIE                                                                 |                                                  |              |                  |
| En plus des pénalités définies pour chaque élément                    | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30 | Non comptabilisé |
| Position en ATR marquée                                               | OUI                                              | -            | NON              |
| Position en fermeture brachiale marquée                               | OUI                                              | -            | NON              |
| 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                                                                                |       |                                    |       |              |                                                                                              |       |      |      |      |      |      |
| Note de difficulté                                                                    | 1     | 2                                  | 3     | 4            | 5                                                                                            | 6     | 7    | 8    | 9    | 10   |      |
| Equerre jambes à l'horizontale                                                        | ≥ 12" |                                    |       |              |                                                                                              |       |      |      |      |      |      |
| Equerre renversée Italienne (Jbes 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.            |       |                                    |       | Total points | 1pt                                                                                          | 2pts  | 3pts | 4pts | 5pts | 7pts | 9pts |
| Série 1 : Equerre jambes à horizontale (4") à Equerre renversée italienne (4") = 1 pt |       |                                    |       |              | 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 rétropeurs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Matériel               | Porte mains, chronomètre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Directives / Consignes | Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie.<br>Le gymnaste annonce la forme qu'il souhaite présenter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Evolution              | <p><b>Equerre :</b> Le départ pour chaque maintien en équerre s'effectue de l'appui corps groupé.</p> <p>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 enchainées.</p> <p><u>Série 1</u> : De l'équerre jambe à l'horizontale à l'équerre renversée italienne = valeur 1 pt</p> <p><u>Série 2</u> : De l'équerre renversée italienne à l'équerre renversée en Manna = valeur 3 pts.</p> <p>Le départ pour débiter la série s'effectue de l'appui corps groupé</p> <p>Maintenir 4 " chaque position d'équerre</p>                                                                           |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Technique de mesure    | <p>L'évaluateur annonce le temps et la réussite ou non de chaque maintien réalisé. Le chronomètre est déclenché quand la position est stabilisée.</p> <p>Note de difficulté : Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour le maintien sur les équerres ce sont les positions d'angles qui détermine la note de difficulté.</li> <li>- Pour la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté.</li> </ul> <p>Note d'exécution : 1 point est accordé pour chacun des 4 critères définit et réussit</p> <p>Un second essaie est autorisé seulement si le premier essaie est égal à ND : 0.</p> |
| Normes de référence    | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Exercice n°3                                                                                                                                                                                                             |                                                                   | Dédutions pour fautes techniques et d'exécution                                   |                                |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                                                                                                                                                                                     |                                                                   | Pas de déduction                                                                  | Moyenne 0.30                   | Non comptabilisé |
| Flexion de bras                                                                                                                                                                                                          |                                                                   | NON                                                                               | jusqu'à 15°                    | au-delà de 15°   |
| Flexion de jambes, ouverture des jambes.                                                                                                                                                                                 |                                                                   | NON                                                                               | jusqu'à 15°                    | au-delà de 15°   |
| Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.                                                                                                                                                                        |                                                                   | NON                                                                               | OUI                            | -                |
| Chute pendant le maintien                                                                                                                                                                                                |                                                                   | Fin du chronométrage                                                              |                                |                  |
| Série 1 : Position à l'équerre renversée inférieur à la position verticale des jambes ( 90° )                                                                                                                            |                                                                   | Comptabilisé en note de difficulté comme maintien en équerre horizontal (1 point) |                                |                  |
| Série 2 : Position à l'équerre renversée inférieur à la position verticale des jambes 90° où inférieur à la position jambes à l'horizontale (Manna) 180° Une tolérance de 15° est autorisée sur les position de maintien |                                                                   | 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                                                                                                                                                                                          | Serie 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   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Note de difficulté                                                                                                                                                                             | 1                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3    | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5    | 6    | 7                   | 8     | 9                   | 10 |  |
| Pompes pl.dos départ d'une caisse contre un mur                                                                                                                                                | 3                         | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation.<br>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<br>du placement du dos ou planche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |
| De l'équerre planche ATR bras fléchis corps tendu = 3pts                                                                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Série // : De l'appui corps tendu / monter Planche ATR BF/ redescendre corps tendu à l'equerre / Pl dos BF / Pompe ATR<br>(1x ; 2x ; 3x en revenant à la position corps tendu entre les série) |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | 1X   | 1X<br>+ Planche ATR | 2X    | 2X<br>+ 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.<br>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.<br>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.<br>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°.<br><b>Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, tout en restant en placement du dos contre le mur, décoller les jambes.</b><br><b>Repousser dans les bras pour venir avec l'alignement des jambes jusqu'à la position d'ATR marqué contre le mur.</b><br>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 :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | <b>Les 2 formes d'élévation à l'ATR peuvent être réalisées dans le même passage mais limité à 7 montée réussies à l'ATR.</b><br><b>Par le placement du dos = valeur 1 pt / Par la planche = valeur 3 pts</b><br><b>Départ de l'équerre marquée dos aux barres parallèles.</b><br>Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, monter jusqu'à l'ATR marqué.<br>Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition.                                                                                                                                                                                                   |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Evolution                                                                                                                                                                                      |                           | Série :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      | <b>Départ de l'appui corps tendu marqué</b> , dos aux barres parallèles. Réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué.<br><b>Pas de balancement du corps</b> , les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition.<br><b>La planche ATR bras fléchies permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Technique de mesure                                                                                                                                                                            |                           | <b>Ne sont comptabilisés que les exercices complètement réalisés</b> (extension complète des bras après la pompe)<br><u>Pour l'exercice du placement du dos :</u><br><b>L'appui du dos ou des pieds contre le mur est autorisé.</b><br>Le comptage est interrompu lorsque le maintien en placement dos bras tendus ou l'ATR <b>n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série.</b><br><u>Pour l'exercice en équilibre en force :</u><br>le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR <b>n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série.</b><br><u>Pour la série :</u><br><b>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.</b><br>Lors de la série c'est le nombre d'éléments qui détermine la note de difficulté. (En gras dans le texte)<br><b>L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé</b> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |
| Normes de référence                                                                                                                                                                            |                           | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                     |       |                     |    |  |

| Exercice n°4                                                             | Déductions pour fautes techniques et d'exécution |                |                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                                     | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30   | Non comptabilisé |
| Flexion de jambes, ouverture des jambes.                                 | NON                                              | OUI            | -                |
| Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.                 | NON                                              | OUI            | -                |
| Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds                              | NON                                              | OUI            | -                |
| Chute après élément reconnu                                              | Fin du comptage                                  |                |                  |
| Chute pendant élément                                                    | Elément non comptabilisé + Fin du comptage       |                |                  |
| POMPE DU PLACEMENT DU DOS                                                | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30   | Non comptabilisé |
| Alignement dans le placement du dos, bras tendus (référence avec le mur) | OUI                                              | de 15° à < 45° | ≥ à 45°          |
| Flexion des bras à 90° minimum                                           | OUI                                              | -              | NON              |
| Coudes serrés                                                            | OUI                                              | -              | ≥ à 45°          |
| Extension complète des bras après la pompe                               | OUI                                              | -              | NON              |
| Alignement en ATR                                                        | OUI                                              | NON            | -                |
| ATR marqué                                                               | OUI                                              |                | NON              |
| ATR EN FORCE BRAS FLECHIS EN PLACEMENT DU DOS                            | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30   | Non comptabilisé |
| Equerre marquée                                                          | OUI                                              | -              | NON              |
| Flexion des bras à 90° minimum                                           | OUI                                              | -              | NON              |
| Coudes serrés                                                            | OUI                                              | -              | ≥ à 45°          |
| Extension complète des bras après la pompe                               | OUI                                              | -              | NON              |
| Alignement en ATR                                                        | OUI                                              | NON            | -                |
| ATR marqué                                                               | OUI                                              | -              | NON              |
| Aucun balancement du corps lors des retours en équerre                   | OUI                                              | NON            | -                |
| ATR EN FORCE BRAS FLECHIS PAR LA PLANCHE                                 | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30   | Non comptabilisé |
| Equerre marquée                                                          | OUI                                              | -              | NON              |
| Flexion des bras à 90° minimum                                           | OUI                                              | -              | NON              |
| Coudes serrés                                                            | OUI                                              | -              | ≥ à 45°          |
| Corps aligné en planche                                                  | OUI                                              | de 15° à < 45° | ≥ à 45°          |
| Extension complète des bras après la pompe                               | OUI                                              | -              | NON              |
| Alignement en ATR                                                        | OUI                                              | NON            | -                |
| ATR marqué                                                               | OUI                                              | -              | NON              |
| Aucun balancement du corps lors des retours en équerre                   | OUI                                              | NON            | -                |
| SERIE                                                                    |                                                  |                |                  |
| En plus des pénalités définies pour chaque élément                       |                                                  |                |                  |
| Départ non de l'appui corps tendu pour la planche bras fléchis           | Elément non comptabilisé                         |                |                  |
| Flexion des bras à 90° minimum                                           | OUI                                              | -              | NON              |
| Aucun balancement du corps lors des retours en équerre                   | OUI                                              | NON            | -                |
| Pour chaque élément non reconnu dans la série                            | 1 pt 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                                                                                                                       |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Note de difficulté                                                                                                           |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| Les 3 formes sont possibles lors de l'évaluation.<br>Maximum 7 montées à l'ATR.                                              | Total points | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 | 7 | 9 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Equerre ATR force jbes écartées = 1 pt<br>Equerre ATR force jbes serrées = 3 pts<br>Equerre ATR force par la planche = 5 pts |              | Nombre de points obtenus par l'addition de la valeur du placement du dos ou planche                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Objectif du test                                                                                                             |              | Evaluer la force d'antépulsion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Matériel                                                                                                                     |              | Barres parallèles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Directives / Consignes                                                                                                       |              | Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice<br>L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à-coups.<br>Départ de l'équerre jambes serrées marquée et dos aux barres parallèles.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                                                              |              | ATR ou Planche :<br><br>Les 3 formes sont possibles en succession durant l'essai mais limitées à 7 montées réussies à l'ATR<br>Montée jambes écartées = valeur 1 pt<br>Montée jambes serrées = valeur 3 pts<br>Montée par la planche jambes serrées = valeur 5 pts.<br>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°.<br>Les bras doivent rester tendus pour la montée par la planche.<br>La descente entre chaque placement ou planche s'effectue corps tendu et de manière contrôlée. |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Technique de mesure                                                                                                          |              | C'est le nombre de points obtenus selon le type de placement réalisé qui détermine la note de difficulté.<br>Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai<br>Le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série.<br>L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Normes de référence                                                                                                          |              | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

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



| Exercice n°6                                             |                                                                   | Dédutions pour fautes techniques et d'exécution |                                |                  |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                     |                                                                   | Pas de déduction                                | Moyenne 0.30                   | Non comptabilisé |
| Flexion de bras                                          |                                                                   | NON                                             | jusqu'à 15°                    | > à 15°          |
| Flexion de jambes.                                       |                                                                   | NON                                             | OUI                            | -                |
| Chute pendant le maintien                                |                                                                   | Fin du chronométrage                            |                                |                  |
| SERIE                                                    |                                                                   | Pas de déduction                                | Moyenne 0.30                   | Non comptabilisé |
| En plus des pénalités définies ci-dessus                 |                                                                   |                                                 |                                |                  |
| Position de maintien tenue                               |                                                                   | OUI                                             | Moins de 3"                    | Sans arrêt       |
| Toucher le sol avec les pieds                            |                                                                   | NON                                             | OUI                            | -                |
| Heurter le sol.                                          |                                                                   | NON                                             | -                              | OUI              |
| Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois. |                                                                   | NON                                             | OUI                            | -                |
| Fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien     |                                                                   | OUI                                             | de 15° à < 45°                 | ≥ à 45°          |
| Manque d'extension sur la courbette                      |                                                                   | NON                                             | OUI                            | -                |
| 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                                                                                    |                                                                          | Déductions pour fautes techniques et d'exécution |                                                   |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                                                            |                                                                          | Pas de déduction                                 | Moyenne 0.30                                      | Non comptabilisé       |
| Flexion de bras                                                                                 |                                                                          | NON                                              | < 15°                                             | Arrêt du chronométrage |
| Flexion de jambes, ouverture des jambes.                                                        |                                                                          | NON                                              | OUI                                               | -                      |
| Fermeture de l'angle bras / tronc lors du maintien                                              |                                                                          | NON                                              | < 15°                                             | Arrêt du chronométrage |
| Fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien                                            |                                                                          | NON                                              | < 15°                                             | Arrêt du chronométrage |
| Déplacement des mains - A chaque fois                                                           |                                                                          | NON                                              | En ATR au sol + de 3 pas = Arrêt 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 avec alignement des épaules | 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 |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
| Note de difficulté                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                      | 4                            | 5          | 6          | 7                                                                                                                         | 8                         | 9                         | 10                        |  |  |
| Champignon haut (40 cm du sol)                                               | 10 cercles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20 cercles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30 cercles                                                                                             |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
|                                                                              | Point d'attention sur la qualité.<br>Cumul des fautes sur l'ensemble des 10 premiers cercles réalisés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
| Champignon bas<br>A plat au sol                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 cercles                                                                                             | 20 cercles                   | 30 cercles | 40 cercles |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Point d'attention sur la qualité.<br>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<br>10 cercles                                                                                                 | 4 séries de<br>10 cercles | 5 séries de<br>10 cercles | 6 séries de<br>10 cercles |  |  |
|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            | Repos actif en équerre sur poignées (4") entre les séries.<br>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 âgés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
| 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.<br>Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
|                                                                              | Champignon :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Choisir une des deux possibilités pour réaliser le nombre de cercles selon la série.<br>Le départ est laissé libre.<br><b>Le comptage commence à partir de la position dorsale.</b><br>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.<br>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.<br>Lors de la reprise de la série suivante, passer les jambes entre les bras et repartir en cercles.<br>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.<br>Le comptage s'arrête à la position dorsale, sur les deux appuis.<br>L'évaluateur compte à voix haute le nombre de cercles comptabilisés.<br>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.<br>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.<br>Aucune pénalité pour flexion de jambes est appliqué sur le maintien en équerre. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |
| Normes de référence                                                          | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |                              |            |            |                                                                                                                           |                           |                           |                           |  |  |

| 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 - Sergeant test                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 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      |
| 8 à 15 ans                    |  | ≥ 15 cm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ≥ 20 cm | ≥ 25 cm | ≥ 30 cm | ≥ 35 cm | ≥ 40 cm | ≥ 45 cm | ≥ 50 cm | ≥ 55 cm | > 60 cm |
| Objectif du test              |  | Evaluer la force des extenseurs des membres inférieurs.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Matériel                      |  | Mur, magnésie, mètre ou toise.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Directives / Consignes        |  | Le gymnaste se tient à 30 cm sur le côté du mur, <b>en gardant les deux pieds à plat au sol</b> , tend la main aussi haut que possible et marque le mur avec le bout des doigts (M1).<br>D'une position statique, le gymnaste se met en squat-jump à 90° pour sauter aussi haut que possible et marque le mur avec la magnésie sur ses doigts (M2).<br><b>Marquez le bout des doigts avec de la craie.</b><br><b>Mesurer la distance entre M1 et M2 = Performance en cm arrondie à l'inférieur</b> |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Technique de mesure           |  | Répéter 3 fois l'exercice et noter la performance pour chaque saut :<br>Les 3 performances en cm sont additionnées pour en faire la moyenne <b>Moyenne= (performance 1 + performance 2 + performance 3) divisée par 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Normes de référence           |  | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |         |         |         |         |         |         |         |

| Validation Sergeant test                                        |                    |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
| Départ d'une position non statique (temps de ressort ou autres) | 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                                        |                                  |                                                          |      |      |      |      |      |      |             |             |  |
| 14 ans                                        | Planche arrière non autorisé     |                                                          |      |      |      |      |      |      |             |             |  |
| 15 ans                                        | Planche arrière non autorisé     |                                                          |      |      |      |      |      |      |             |             |  |
| Note de difficulté                            | 1                                | 2                                                        | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9           | 10          |  |
| 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 ecartées + 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.<br>Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                        | Planche en suspension :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Choisir l'une des deux positions possibles.<br>Le départ pour chaque maintien est laissé libre.<br><b>La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.</b>             |
|                        | Planche libre :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Deux formes sont possibles, jambes écartées ou serrées.<br>Le départ pour chaque maintien est laissé libre.<br><b>La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.</b> |
|                        | Série :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Réaliser la planche jambes écartées ou serrées et de façon enchaînée une croix.<br><b>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.</b>                  |
| 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.<br>Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie.<br>Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc est tolérée jusqu'à 15°.<br>C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté.<br><b>L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé</b> |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Normes de référence    | Norme FFG Aout 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Exercice n°10                                                                      |                                                                                 | Dédutions pour fautes techniques et d'exécution                                       |                                |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE                                               |                                                                                 | Pas de déduction                                                                      | Moyenne 0.30                   | Non comptabilisé |
| Flexion de bras                                                                    |                                                                                 | NON                                                                                   | jusqu'à 15°                    | > à 15°          |
| Flexion de jambes.                                                                 |                                                                                 | NON                                                                                   | OUI                            | -                |
| Prises incorrectes pendant le maintien                                             |                                                                                 | NON                                                                                   | OUI                            | -                |
| Chute pendant le maintien                                                          |                                                                                 | Fin du chronométrage                                                                  |                                |                  |
| <u>Série</u> : Position de maintien                                                |                                                                                 | > 3"                                                                                  | < 3"                           | Sans arrêt       |
| <u>Série</u> : Balancement excessif des anneaux dans l'enchainement des 2 éléments |                                                                                 | NON                                                                                   | OUI                            | -                |
| <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                        |                  |
| 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                                                                          | Dévation de la planche à l'horizontale                                          | ≤ 15°                                                                                 | Au-delà de la tolérance de 15° |                  |
| Critère 3                                                                          | Fermeture angle jambes / tronc                                                  | ≤ 15°                                                                                 | Au-delà de la tolérance de 15° |                  |
| Critère 4                                                                          | Stabilité du maintien                                                           | OUI                                                                                   | NON                            |                  |
|                                                                                    |                                                                                 | / 4 Points d'exécution                                                                |                                |                  |
| SERIE                                                                              |                                                                                 | 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                                                                          | <u>Croix</u> : Poignets trop engagés. <u>Planche</u> : Ferm. angle jbes / tronc | OUI                                                                                   | NON                            |                  |
| Critère 3                                                                          | Dévation de la position en planche                                              | ≤ 15°                                                                                 | Au-delà de la tolérance de 15° |                  |
| Critère 4                                                                          | Dévation de la position en croix                                                | ≤ 15°                                                                                 | Au-delà de la tolérance de 15° |                  |
|                                                                                    |                                                                                 | / 4 Points d'exécution                                                                |                                |                  |

# SOUPLESSE

| Exercice n°1                                                                                                                                                                               | Battement avant - Fente arrière tenue                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  <p>Battements avant                      fente arrière +                      maintien 5" à la 3ème</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 enchaîné avec un battement vers l'arrière pour marquer la position en fente sur le coup de pied.<br><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.<br>Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche.<br>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                                                                                                  |
| Critère 1    | 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                                                                                               |
| Critère 2    | 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> |
| Critère 3    | 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 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    | 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.<br>Au 3ème battement <b>maintenir la jambe 2 sec.</b> et effectuer un rond de jambe vers l'avant.<br><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.<br>Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche<br>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

Départ de la station droite, bras aux oreilles et un pied posé sur la barre au dessus du bassin, **tenir 2 sec.**Effectuer une inclinaison du buste en avant jusqu'à l'horizontal **tenir 2 sec.** et revenirEffectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'extérieur de profil à la jambe **tenir 2 sec.** et revenirEffectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'intérieur de profil à la jambe **tenir 2 sec.** et revenirEffectuer une extension en arrière avec les bras dans le prolongement du buste **tenir 2 sec.** et revenirDescendre 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, **tenir 5 sec.**

Technique de mesure

Une valeur est attribuée pour chaque critères définis dans le tableau de déduction pour fautes.

Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche

L'évaluateur compte les temps de maintien sur les positions.

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> <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 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                                                                                                                                         |