



Programme d'évaluation physique 8– 15 ans

Version août 2024

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. L'exercice des membres inférieurs a été remplacé par le **Sergeant-test**, au lieu du multibond.

A l'exception du grimpe 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 précisés pour chaque exercice.

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

Validation du grimpe de corde	
Poussée des jambes au départ de la 1ère corde	Grimpe 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	Grimpe 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	Grimpe 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										
<i>Note de difficulté</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Bascule Brachiale (Tapis)	2	3	5	6							
<i>Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation.</i>	<i>Total points =</i>		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								
<i>Série //</i> : Réta ATR / redesc au bal brach / bascule brach, élan ATR / Rétabl. AV, élan ATR (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 + 1 réta ar	2 X la série	2 X la série + 1 réta ar	3 X la série	
Objectif du test	Evaluer la force dynamique de rétropulsion/antépulsion des bras et des muscles du complexe de l'épaule.										
Matériel	Barres parallèles, manchon et un tapis 10 cm posé sur les barres pour l'exercice de la bascule brachiale.										
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	Bascule brachiale :	Départ de l'appui brachial (bras posés sur manchon) en fermeture renversée avec un tapis de 10 cm posé sur les barres devant les mains du gymnaste. Par une action d'ouverture des jambes et d'appui en rétropulsion des bras, venir en position d'appui dorsal bras tendus et corps tendu sur le tapis. Passer en position d'équerre pour se replacer en fermeture brachiale sans arrêt.									
	Rétablissement avant et arrière :	Les 2 formes de rétablissement peuvent être réalisées dans le même passage. Rétablissement avant = valeur 1 pt / rétablissement arrière = valeur 3 pts Aucune rupture dans l'exécution des établissements à l'ATR, corps tenu en permanence, pas de flexion sur les bras pour compenser un manque d'élan, pas de déplacement en ATR, corps rigoureusement aligné. Pour l'établissement avant, départ de l'ATR et au maximum 6 sont comptabilisés. Pour l'établissement arrière, départ du balancé avant ou de la fermeture à l'appui brachial.									
Evolution	Série :	Départ de l'appui brachial en fermeture, réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué. Le rétablissement arrière permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série. L'enchaînement entre les séries s'effectue en revenant directement de l'ATR à l'appui brachial.									
Technique de mesure	C'est le nombre de bascules brachiales comptabilisées qui détermine la note de difficulté. Pour les rétablissements et la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. le comptage est interrompu lorsque l'élément n'est pas reconnu mais le gymnaste peut poursuivre sa série. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé										
Normes de référence	Norme FFG Aout 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												
<i>Note de difficulté</i>	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.				<i>Total points</i>		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 rétropulseurs.											
Matériel	Porte mains, chronomètre											
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il souhaite présenter.											
Evolution	Equerre :	Le départ pour chaque maintien en équerre s'effectue de l'appui corps groupé.										
	Série :	Deux types de série selon la forme de position en maintien de l'équerre renversée peuvent être réalisés dans le même passage mais doivent être réalisés de façon enchainées. <u>Série 1</u> : De l'équerre jambe à l'horizontale à l'équerre renversée italienne = valeur 1 pt <u>Série 2</u> : De l'équerre renversée italienne à l'équerre renversée en Manna = valeur 3 pts. Le départ pour débiter la série s'effectue de l'appui corps groupé Maintenir 4 " chaque position d'équerre										
Technique de mesure	L'évaluateur annonce le temps et la réussite ou non de chaque maintien réalisé. Le chronomètre est déclenché quand la position est stabilisée. Note de difficulté : Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. - Pour le maintien sur les équerres ce sont les positions d'angles qui détermine la note de difficulté. - Pour la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. Note d'exécution : 1 point est accordé pour chacun des 4 critères définit et réussit Un second essaie est autorisé seulement si le premier essaie est égal à ND : 0.											
Normes de référence	Norme FFG Aout 2024											

Exercice n°3		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°	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								
<i>Les 2 formes sont possibles lors de l'évaluation. Maximum 7 montées à l'ATR.</i>			Total points	2pts	4pts	6pts	9pts	12pts	15pts		
De l'équerre placement du dos bras fléchis corps carpé = 1pt			Nombre de points obtenus par l'addition de la valeur du placement du dos ou planche								
De l'équerre planche ATR bras fléchis corps tendu = 3pts											
Série // : De l'appui corps tendu / monter Planche ATR BF/ redescendre corps tendu à l'équerre / PI dos BF / Pompe ATR (1x ; 2x ; 3x en revenant à la position corps tendu entre les série)						1X	1X + Planche ATR	2X	2X + Planche ATR	3X	
Objectif du test	Evaluer la force des extenseurs des membres supérieurs.										
Matériel	Porte mains et une caisse adaptable en hauteur pour l'exercice en placement du dos proche d'un mur. Barres parallèles pour le niveau supérieur										
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice. L'exercice est réalisé dos aux barres parallèles. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter. L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à-coups.										
	Pompe du placement du dos :	Le départ s'effectue en placement du dos, bras tendus avec l'alignement des bras avec le tronc proche du mur. Les coups de pieds sont posés sur une hauteur inférieure à la hauteur du bassin et jambes tendues de façon à avoir les jambes à l'horizontale lors de la flexion des bras à 90°. Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, tout en restant en placement du dos contre le mur, décoller les jambes. Repousser dans les bras pour venir avec l'alignement des jambes jusqu'à la position d'ATR marqué contre le mur. Répéter l'exercice (10 X possibles) en venant reposer les pieds sur la hauteur en placement du dos, bras tendus.									
	Equilibre en force par le placement du dos ou en planche :	Les 2 formes d'élévation à l'ATR peuvent être réalisées dans le même passage mais limité à 7 montée réussies à l'ATR. Par le placement du dos = valeur 1 pt / Par la planche = valeur 3 pts Départ de l'équerre marquée dos aux barres parallèles. Par la flexion des bras jusqu'à 90° coudes serrés, monter jusqu'à l'ATR marqué. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition.									
Evolution	Série :	Départ de l'appui corps tendu marqué, dos aux barres parallèles. Réaliser jusqu'à 3 fois la série enchainée dans l'ordre indiqué. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition. La planche ATR bras fléchies permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série									
Technique de mesure	Ne sont comptabilisés que les exercices complètement réalisés (extension complète des bras après la pompe) Pour l'exercice du placement du dos : L'appui du dos ou des pieds contre le mur est autorisé. Le comptage est interrompu lorsque le maintien en placement dos bras tendus ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série. Pour l'exercice en équilibre en force : le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série. Pour la série : l'élément suivant n'est pas comptabilisé lorsque le maintien à l'appui corps tendu, à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Lors de la série c'est le nombre d'éléments qui détermine la note de difficulté. (En gras dans le texte) L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé										
Normes de référence	Norme FFG Aout 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											
<i>Note de difficulté</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Les 3 formes sont possibles lors de l'évaluation. Maximum 7 montées à l'ATR. <i>Total points</i>	2	4	7	9	12	15	20	25	30	35	
Equerre ATR force jbes écartées = 1 pt Equerre ATR force jbes serrées = 3 pts 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'antépropulsion										
Matériel	Barres parallèles										
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à-coups. Départ de l'équerre jambes serrées marquée et dos aux barres parallèles.										
	ATR ou Planche :	Les 3 formes sont possibles en succession durant l'essai mais limitées à 7 montées réussies à l'ATR Montée jambes écartées = valeur 1 pt Montée jambes serrées = valeur 3 pts Montée par la planche jambes serrées = valeur 5 pts. Les bras doivent rester tendus en permanence. En placement du dos, les épaules doivent rester au plus près de l'aplomb des mains. Pas de déformation au-delà de 45°. Les bras doivent rester tendus pour la montée par la planche. La descente entre chaque placement ou planche s'effectue corps tendu et de manière contrôlée.									
Technique de mesure	C'est le nombre de points obtenus selon le type de placement réalisé qui détermine la note de difficulté. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai Le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde mais le gymnaste peut poursuivre sa série. 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	Élément 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	Élément non comptabilisé		
Position en ATR non marquée	Élément 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		Force statique : Planche libre									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
9 ans	Autorisé jusqu'à 1 série										
10 ans	Autorisé jusqu'à 1 série										
11 ans	Autorisé jusqu'à 1 série										
12 ans											
13 ans	Position corps groupé non autorisée										
14 ans	Position corps groupé non autorisée										
15 ans	Position corps groupé non autorisée										
Note de difficulté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Position corps groupé	≥ 8"										
Position à 45°	≥ 4"	≥ 6"	≥ 8"								
Position à l'horizontale jambes écartées			≥ 4"	≥ 6"	≥ 8"						
Position à l'horizontale jambes serrées						≥ 4"	≥ 6"				
Série PM maintien 3" : (Départ en position groupée) > Planche libre écartée 3" ou serrée 3" / engager jbes tendus entre bras / Eq verticale (min italienne) 3" / dégager en Planche ATR jbes écartées pour monter à l'ATR jambes serrées / revenir en Fermeture 3" jbes serrées / Courbette / Equerre 3" (1 ou 2 fois en revenant à la position corps groupé pour enchaîner les séries)						1 X série avec 1ère planche écartée	1 X série • Planche écartée OU 1 X série avec 1ère planche serrée	2 X série OU 1 X série (1ère planche serrée) • Planche serrée	2 X série • Planche écartée OU 2 X série avec la 1ère planche serrée	2 X Série + 1ère et 3ème planche serrée	
Objectif du test	Evaluer la force statique du complexe de l'épaule, la capacité de gainage.										
Matériel	Porte mains d'une hauteur comprise entre 15 et 20 cm, chronomètre										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	Planche libre :	Choisir une des quatre possibilités de maintien en fonction de la capacité à maîtriser la position. Sur la position corps groupée les genoux doivent être en arrière des coudes Le départ pour chaque maintien en planche s'effectue de l'appui corps groupé. Placement du bassin en position neutre pour veiller à la fermeture jambes-tronc									
Evolution	Série :	Départ de l'appui corps groupé Réaliser au maximum 2 fois la série et uniquement la planche au début de la 3ème série dans l'ordre indiqué avec les temps de maintien demandés Le maintien en planche écartée de la 1ère planche en début de la 2ème et 3ème série permet d'augmenter la note de difficulté. La réalisation de la série avec la 1ère planche libre exécutée jambes serrées augmente la note de difficulté.									
Technique de mesure	Planche libre : Le chronomètre est déclenché dès que la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté pour toute modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie. Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc est tolérée jusqu'à 15°. C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté. Pour la série : ce sont les maintiens qui déterminent la note de difficulté. (En gras dans le texte) Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé										
Normes de référence	Norme FFG Aout 2024										

Exercice n°6		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	-
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		Force statique : ATR									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	ATR aux porte-mains seulement										
9 ans	ATR aux porte-mains ou au sol										
10 ans	ATR aux porte-mains ou au sol										
11 ans	ATR aux porte-mains, au sol ou anneaux avec sangle										
12 ans											
13 ans											
14 ans	Anneaux uniquement										
15 ans	Anneaux uniquement										
Note de difficulté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
PM	10"	15"	20"	30"							
Sol	5"	10"	15"	25"	40"	60"					
Anneaux avec sangle (hauteur genoux)		15"	25"	35"	45"	55"	70"				
Anneaux			5"	10"	15"	20"	25"	30"	35"	40"	
Objectif du test	Capacité à rester en ATR sans déformation du corps.										
Matériel	Sur une surface stable, au sol ou porte-mains. Aux anneaux à hauteur de portique, chronomètre, sangle.										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	Au sol ou porte-mains :	Choisir une des deux possibilités de maintien en fonction de la capacité à maîtriser la position. Le départ pour chaque maintien est laissé libre et le gymnaste peut bénéficier d'une aide pour stabiliser la position. Placement du bassin doit être en position neutre pour veiller à l'alignement jambes-tronc.									
Evolution	Anneaux avec ou sans sangle :	Le départ s'effectue à partir de la position des pieds dans les câbles. Les anneaux sont ouverts avec les poignets tournés vers l'extérieur. Les bras sont tendus. Le corps et les jambes sont en alignement avec les câbles sans appuis marqués contre la sangle.									
Technique de mesure	<u>Aux porte-mains ou au sol</u> : le chronomètre est enclenché au moment où le maintien est stabilisé et que l'entraîneur ne le touche plus. <u>Aux anneaux</u> : le chronomètre est enclenché dès que la position est contrôlée avec les jambes serrées. Le chronomètre est arrêté au moment où l'appui renversé n'est plus correctement maintenu, (déplacement des appuis ou une flexion prononcée de bras, déformation de l'alignement prononcé) Le chronomètre est relancé quand la position est corrigée Au deuxième arrêt du chronométrage, la mesure du temps est terminée. L'évaluateur annonce le temps toutes les 5 secondes. L'évaluateur annonce lorsqu'il arrête et réenclenche le chronomètre Une seconde tentative est autorisée uniquement lorsque le premier passage est = à 0 en ND										
Normes de référence	Norme FFG Aout 2024										

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		
Attribution 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											
<i>Note de difficulté</i>	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. Cumul des fautes sur l'ensemble des 10 premiers cercles réalisés.											
Champignon bas A plat au sol				10 cercles	20 cercles	30 cercles	40 cercles					
	Point d'attention sur la qualité. Cumul des fautes sur l'ensemble des 10 premiers cercles réalisés.											
Sur cheval bas + Tapis à hauteur de l'arête supérieure du cheval avec arçons							3 séries de 10 cercles	4 séries de 10 cercles	5 séries de 10 cercles	6 séries de 10 cercles		
							Repos actif en équerre sur poignées (4") entre les séries. Cumul des fautes sur la première série de cercles réalisés.					
Objectif du test	Evaluer la qualité des cercles chez les jeunes et l'endurance spécifique aux arçons chez les plus 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. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.											
	Champignon :	Choisir une des deux possibilités pour réaliser le nombre de cercles selon la série. Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale. L'exercice doit être réalisé en respectant les exigences techniques, sans déplacement des mains sur le champignon et sans changement d'orientation du corps.										
Evolution	Cheval bas :	Réaliser des séries de 10 cercles en alternance avec un repos actif en équerre sur les poignées, tenue 4" sans toucher le sol. Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale et se termine à la position dorsale pour venir directement en équerre sans un temps de pose. Lors de la reprise de la série suivante, passer les jambes entre les bras et repartir en cercles. Les cercles doivent être réalisés en respectant les exigences techniques.										
Technique de mesure	Le comptage commence à partir de la position dorsale, lorsque le gymnaste est sur les deux appuis. Le comptage s'arrête à la position dorsale, sur les deux appuis. L'évaluateur compte à voix haute le nombre de cercles comptabilisés. Lorsqu'un cercle n'est pas comptabilisé, l'évaluateur le signale en ne comptant pas le cercle. Le gymnaste doit alors rajouter un cercle supplémentaire pour que sa série de 10 cercles compte. La note d'exécution s'applique seulement sur les 10 premiers cercles pour les exercices au champignon et la 1ère série au cheval bas. Pour les cercles suivants, un cercle peut ne pas être comptabilisé si l'exécution ou la forme technique n'est pas reconnue. Aucune pénalité pour flexion de jambes est appliqué sur le maintien en équerre.											
Normes de référence	Norme FFG Aout 2024											

Exercice n°8	Dédutions 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	
Déviation 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	<p>Le gymnaste se tient à 30 cm sur le côté du mur, en gardant les deux pieds à plat au sol, tend la main aussi haut que possible et marque le mur avec le bout des doigts (M1).</p> <p>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).</p> <p>Marquez le bout des doigts avec de la craie.</p> <p>Mesurer la distance entre M1 et M2 = Performance en cm arrondie à l'inférieur</p>										
Technique de mesure	<p>Répéter 3 fois l'exercice et noter la performance pour chaque saut :</p> <p>Les 3 performances en cm sont additionnées pour en faire la moyenne Moyenne= (performance 1 + performance 2 + performance 3) divisée par 3</p>										
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										
<i>Note de difficulté</i>	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 écartées + croix									≥ 3" + ≥ 3"		
Série : Planche libre jambes serrées + croix										≥ 3" + ≥ 3"	

Objectif du test	Evaluer la force isométrique des groupes musculaires concernés.	
Matériel	Anneaux à hauteur de portique, chronomètre.	
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.	
	Planche en suspension :	Choisir l'une des deux positions possibles. Le départ pour chaque maintien est laissé libre. La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.
	Planche libre :	Deux formes sont possibles, jambes écartées ou serrées. Le départ pour chaque maintien est laissé libre. La position est maintenue, bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale.
Evolution	Série :	Réaliser la planche jambes écartées ou serrées et de façon enchaînée une croix. Le départ en planche est laissé libre et l'enchaînement avec la croix peut se faire en revenant par une position en appui corps groupé.
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès que la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté pour toute modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie. Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc est tolérée jusqu'à 15°. C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé	
Normes de référence	Norme FFG Aout 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'enchaînement 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	Déviaton 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	Déviaton de la position en planche	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
Critère 4	Déviaton de la position en croix	≤ 15°	Au-delà de la tolérance de 15°	
		/ 4 Points d'exécution		

Exercice n°2

Battement coté - Retour en rond de jambe devant

Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges



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

rond de jambe

maintien 5"

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

Exercice n°2

Attribution des points selon critères

		1 point	0,5 point	0 point
Critère 1	Battement coté + maintien 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> Pied au dessus épaule Alignement épaule bassin/pied d'appui 	Pied hauteur d'épaule	<ul style="list-style-type: none"> En dessous Non tenue 2" la jambe coté
Critère 2	Rond de jambe avant + maintien 5 sec.	Pied au dessus du bassin	Pied hauteur du bassin	<ul style="list-style-type: none"> Pied en dessous du bassin Non tenue 5 sec. la jambe devant
Critère 3	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> Jambe de battement reste tendue Jambes d'appui tendues Pointe de pied tendu 	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"> Buste maintenu droit Tête dégagée des épaules Maintien des bras à l'horizontale 	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter
Critère 5	Mobilité articulaire bassin	<ul style="list-style-type: none"> Fixation du bassin à l'horizontal Travail de la jbes en endehors Retour de la jambe à l'avant par la mobilité de l'articulation de la hanche 	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 maintien 2 sec. devant, effectuer un pivot sur 1/2 pointe pour venir poser le pied sur la barre. En amenant le bras tendu vers la tête, inclinaison du buste de profile à la jambe, tenir 2 sec. et revenir à la posture droite. Faire glisser la jambe pour venir en écart facial, tenue 5 sec. et remonter. Effectuer 1/4 de tour extérieur sur 1/2 pointe pour faire glisser la jambe pour venir jusqu'à l'écart antéro postérieur, tenue 5 sec. et remonter. Venir en planche facial en enlevant le pied de la barre et sans la tenir dans la main. Maintien de la planche 5 sec.</p>
Technique de mesure	<p>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 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"> • Maintien jambe libre au-dessus du bassin • Alignement épaule bassin/pied d'appui 	Jambe libre hauteur bassin	<ul style="list-style-type: none"> • Jambe libre en dessous bassin • Non tenue 2 sec. la jambe devant
Critère 2	Maintien pied sur la barre + inclinaison 2 sec.	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien du bassin équilibré et droit • Inclinaison par extension du buste • Epaule touche la jambe 	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> • Manque 2 critères ou plus à respecter • Inclinaison non tenue 2 sec.
Critère 3	Descente/remonté en écart facial tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des jambes en écart facial • Réalisation avec un en dehors des jambes sur le bassin • Fluidité dans la descente et remonté 	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> • Manque 2 critères ou plus à respecter • Ecart non tenue 5 sec.
Critère 4	Descente/remonté en antéro tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> • Alignement des jambes en écart antéro post. • Réalisation avec un en dehors des jambes sur le bassin • Fluidité dans la descente et remonté 	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> • Manque 2 critères ou plus à respecter • Ecart non tenue 5 sec.
Critère 5	Maintien en planche tenue 5 sec.	<ul style="list-style-type: none"> • Extension du buste au dessus du bassin • Extension de la jambe au dessus du bassin • Stabilité de la planche 	Manque 1 critère à respecter	<ul style="list-style-type: none"> • Manque 2 critères ou plus à respecter • Planche non tenue 5 sec.
Critère 6	Tenues de jambes	<ul style="list-style-type: none"> • Jambes de battement reste tendue • Jambe en fente tendue • Jambes d'appui tendues • Pointe de pied tendu 	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"> • Buste maintenu droit • Tête dégagée des épaules • Maintien des bras à l'horizontale 	Manque 1 critère à respecter	Manque 2 critères ou plus à respecter

Exercice n°4

Départ de profil à la barre - Pied sur la barre

Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges



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

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