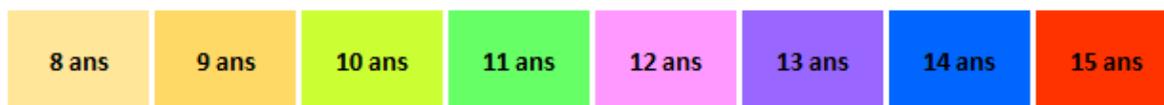


Ces tests se déroulent en deux parties. L'une sur un programme physique et l'autre sur la technique. Ils sont destinés à effectuer un suivi de la progression des acquis travaillés à l'entraînement en complément du programme de compétition.

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

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



Les gymnastes de 7 – 9 ans repérés à la suite du test de détection peuvent intégrer les 1^{ers} apprentissages définis dès l'âge de 8 ans.

Principe et critère de jugement

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

Le calcul de la note finale s'effectue par :

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

Un fichier Excel vous permet d'entrer les résultats.

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

1 - La note de difficulté

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

2 – La note d'exécution

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

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

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

4.00 pts	Total des déductions ne dépassant pas 1.00 pt
3.50 pts	Total des déductions ne dépassant pas 1.50 pt
3.00 pts	Total des déductions ne dépassant pas 2.00 pt
2.50 pts	Total des déductions ne dépassant pas 2.50 pts
2.00 pts	Total des déductions ne dépassant pas 3.00 pts
1.50 pts	Total des déductions ne dépassant pas 3.50 pts
1.00 pt	Total des déductions au-delà de 3.50 pts
0 pt	Non reconnaissance

3 - Annonce et reconnaissance

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TESTS PHYSIQUES

Version janvier 2021

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

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

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

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

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

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

Les critères d'évaluation sont précisés pour chaque exercice.

Exercice n°1		Force explosive : Corde 4 m									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Autorisé une seule corde										
9 ans	Autorisé une seule corde										
10 ans	Autorisé une seule corde										
11 ans	Autorisé une seule corde										
12 ans											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
Note de difficulté		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temps		≥ 10"	≥ 8"	≥ 7"	≥ 6"	≥ 5"	≥ 18" - ≥ 16"	15.99" - ≥ 14"	13.99" - ≥ 12"	11.99" - ≥ 10"	< de 10"
Objectif du test	Evaluer la force des fléchisseurs des bras et des muscles du complexe de l'épaule										
Matériel	Une corde avec 2 marquages 1ère marque à 0,0 m - 2ème marque à 4m et un chronomètre.										
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser l'exercice. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	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. Lors du grimpé la position des jambes est laissée libre mais elles ne doivent pas tenir la corde										
Evolution	Enchaîner avec la montée d'une deuxième corde en venant reposer les fesses au sol, sans rebond et poussée de jambes										
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. 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)									
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021										

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	Bascule brachiale ou rétablissement avant uniquement									
12 ans	Bascule brachiale ou rétablissement avant uniquement									
13 ans										
14 ans										
15 ans										
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	3pts	6pts	9pts	12pts	15pts		
Etablissement avant = 1 point (maximum 6)				Nombre de points						
Etablissement arrière = 3 points				obtenu par l'addition de la valeur du rétablissement réalisé						
Série // : Réta ATR / redesc au bal brach / bascule brach, élan ATR/ Rétabl. AV, élan ATR (réalisé 1x ou 2x ou 3x en revenant 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 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 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								
Technique de mesure	C'est le nombre de bascules brachiales qui détermine la note de difficulté. Pour les rétablissements et la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé									
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021									

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

Exercice n°3		Force statique : Equerre renversée									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Série non autorisée										
9 ans	Série non autorisée										
10 ans	Série non autorisée										
11 ans	Série non autorisée										
12 ans											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
Note de difficulté		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jambes entre l'horizontale et verticale 90°	≥ 12"										
Jambes entre 90° et inférieur à 145°	≥ 6"	≥ 10"									
Jambes à l'horizontale (Manna) 145° et +			≥ 6"	≥ 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 (4") à Equerre renversée italienne (4") = 1 point				Nombre de point obtenus par l'addition de la valeur selon les angles sur l'équerre renversée							
Série 2 : Equerre renversée à 90° (4") à Equerre (Manna) (4") = 3 pts											
Objectif du test	Evaluer la force statique des rétropulseurs.										
Matériel	Porte mains, chronomètre										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il souhaite présenter.										
Evolution	Equerre :	Le départ pour chaque maintien en équerre s'effectue de l'appui corps groupé									
	Série :	Deux types de série selon la forme de position en maintien de l'équerre renversée peuvent être réalisés dans le même passage mais doivent être réalisés de façon enchaînées. Série 1 : De l'équerre à l'équerre renversée italienne jusqu'à 45° = valeur 1 pt / Série 2 : De l'équerre renversée italienne à l'équerre renversée à l'horizontale (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	Le chronomètre est déclenché quand la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté dès toute modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie. C'est la position de maintien qui détermine la note de difficulté. Pour la série c'est le nombre de points obtenus qui détermine la note de difficulté. Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai. L'évaluateur annonce le temps de maintien et la réussite ou non de chaque élément réalisé										
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021										

Exercice n°3	Déductions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras	jusqu'à 15°	jusqu'à 45°	au-delà de 45°
Flexion de jambes, ouverture des jambes.	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.	V		
1ère Interruption du chronométrage	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
2ème interruption du chronométrage	Fin du chronométrage		
Arrêt sans chute.	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
Chute pendant le maintien	Fin du chronométrage		
EQUERRE RENVERSEE			
Maintien au-delà de la tolérance de 15°	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
SERIE 1 ou 2			
En plus des pénalités définies pour chaque élément			
Série 1 : De l'équerre à l'équerre renversée inférieur à la position de 180°	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
Maintien au-delà de la tolérance de 15° sur la série			
Série 2 : De l'équerre renversée à 90° jusqu'aux jambes à l'horizontale (Manna) 180° et +	Maintien considéré comme série 1		
Maintien au-delà de la tolérance de 15° sur la série			

Exercice n°4		Force dynamique : Pompes ATR - Equilibre en force bras fléchis										
Exercice autorisé selon l'âge												
8 ans	Plac. dos et série non autorisée											
9 ans	Planche et série non autorisée											
10 ans	Série non autorisée											
11 ans	Série non autorisée											
12 ans												
13 ans												
14 ans												
15 ans												
Note de difficulté		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Pompes pl. dos départ d'une caisse		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 #1 : 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. Barres parallèles pour le niveau supérieur											
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. L'exercice est réalisé dos aux barres parallèles. 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. 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, décoller les jambes. Repousser dans les bras pour venir avec l'alignement des jambes jusqu'à la position d'ATR marqué. Répéter l'exercice (10 X possibles) en venant reposer les pieds sur la hauteur en placement du dos, bras tendus.										
Evolution	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.										
	Série :	Départ de l'appui corps tendu marqué, dos aux barres parallèles. Réaliser jusqu'à 3 fois la série enchaînée dans l'ordre indiqué. La montée en planche permet d'augmenter la note de difficulté entre la réalisation de la 2ème et 3ème série. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition. La planche ATR bras fléchies permet d'augmenter la note de difficulté pour la réalisation de la 2ème et 3ème série										
Technique de mesure	Ne sont comptabilisés que les exercices complètement réalisés (extension complète des bras après la pompe) Pour l'exercice du placement du dos : le comptage est interrompu lorsque le maintien en placement dos ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Pour l'exercice en équilibre en force : le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Pour la série : l'élément suivant n'est pas comptabilisé lorsque le maintien à l'appui corps tendu, à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde. Lors de la série c'est le nombre d'éléments qui détermine la note de difficulté. (En gras dans le texte) L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé											
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021											

Exercice n°4	Déductions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de jambes, ouverture des jambes.	V	V	V
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
Toucher l'appareil avec les jambes ou pieds	V		
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Arrêt sans chute.			V
Chute après élément reconnu	Fin du comptage		
Chute pendant élément	Élément non comptabilisé + Fin du comptage		
POMPE DU PLACEMENT DU DOS	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Manque d'alignement dans le placement du dos, bras tendus		de 15° à < 45°	≥ à 45°
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
ATR EN FORCE BRAS FLECHIS EN PLACEMENT DU DOS	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Équerre non marquée	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
Balancement du corps lors des retours en équerre	V		
ATR EN FORCE BRAS FLECHIS PAR LA PLANCHE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Équerre non marquée	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras		< à 90°	
Coudes écartés		≥ à 45°	
Fermeture du corps en planche		de 15° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Extension non complète des bras après la pompe	Élément non comptabilisé		
Manque d'alignement en ATR		V	
ATR non marqué	Élément non comptabilisé		
Balancement du corps lors des retours en équerre	V		
SERIE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En plus des pénalités définies pour chaque élément			
Départ non de l'appui corps tendu pour la planche bras fléchis	Élément non comptabilisé		
Manque de flexion de bras en pompe ATR		< à 90°	
Balancement du corps lors des retours en station droite ou en équerre	V		
Pour chaque élément non reconnu dans la série	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	
<i>Les 3 formes sont possibles lors de l'évaluation. Maximum 7 montées à l'ATR.</i>		Total points	2	4	7	9	12	15	20	25	30	35
Equerre ATR force jbes écartées = 1pt Equerre ATR force jbes serrées = 2pts 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. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque élément réalisé											
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021											

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

Exercice n°6		Force statique : Planche libre									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
9 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
10 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
11 ans	Autorisé jusqu'à la planche à l'horizontale jambes écartées à l'horizontale										
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	2X Série + 1ère et 3ème planche serrée	
Objectif du test	Evaluer la force statique du complexe de l'épaule, la capacité de gainage.										
Matériel	Porte mains d'une hauteur comprise entre 15 et 20 cm, chronomètre										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	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	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 Janvier 2021										

Exercice n°6	Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras	jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° Non comptabilisé
Flexion de jambes.	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Chute pendant le maintien	Fin du chronométrage		
PLANCHE LIBRE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En position groupée, genoux dans l'alignement des bras	Arrêt du chronomètre		
En position de planche libre à 45° Déviation au-delà de 60°	Arrêt du chronomètre		
En position de planche libre à l'horizontale jambes écartées Déviation au-delà de 15°	Maintien considéré en planche libre jambes écartées à 45°		
En position de planche libre à l'horizontale jambes serrées Déviation au-delà de 45°	Maintien considéré en planche libre jambes écartées à 45°		
En position de planche libre à l'horizontale jambes serrées		de 15° à < 45°	
1ère Interruption du chronométrage	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
2ème interruption du chronométrage	Fin du chronométrage		
SERIE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En plus des pénalités définies pour chaque élément			
Position de maintien		Moins de 3"	Sans arrêt non comptabilisé
Toucher le sol avec les pieds	V		
Heurter le sol.		V	
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
Manque de fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien		de 15° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
Manque d'extension sur la courbette		V	
Pour chaque élément non reconnu dans la série	1 pt est retranché sur la note de difficulté		

Exercice n°7		Force statique : ATR									
Exercice autorisé selon l'âge											
8 ans	ATR aux porte-mains seulement										
9 ans	ATR aux porte-mains seulement										
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					20"	25"	30"	35"	40"	45"	
Objectif du test	Capacité à rester en ATR sans déformation du corps										
Matériel	Sur une surface stable, au sol ou porte-mains. Aux anneaux à hauteur de portique, chronomètre, sangle										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	Au sol ou porte-mains :	Choisir une des deux possibilités de maintien en fonction de la capacité à maîtriser la position. Le départ pour chaque maintien est laissé libre et le gymnaste peut bénéficier d'une aide pour stabiliser la position. Placement du bassin doit être en position neutre pour veiller à la fermeture jambes-tronc									
Evolution	Anneaux avec ou sans sangle :	Le départ s'effectue à partir de la position des pieds dans les câbles. Les anneaux sont ouverts avec les poignets tournés vers l'extérieur. Les bras sont tendus. Le corps et les jambes sont en alignement avec les câbles.									
Technique de mesure	Aux porte-mains ou au sol, le chronomètre est enclenché au moment où le maintien est stabilisé et que l'entraîneur ne le touche plus. Aux anneaux, Le chronomètre est enclenché dès que la position est contrôlée avec les jambes serrées. Le chronomètre est arrêté au moment où l'appui renversé n'est plus correctement maintenu, s'il y a déplacement des appuis ou une flexion prononcée de bras. Au deuxième arrêt du chronométrage, la mesure du temps est terminée. L'évaluateur annonce le temps toutes les 5 secondes. L'évaluateur annonce lorsqu'il enclenche et arrête le chronomètre										
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021										

Exercice n°7	Dédutions pour fautes techniques et d'exécution		
POUR L'ENSEMBLE DES CHOIX D'EXERCICE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Flexion de bras	jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Flexion de jambes, ouverture des jambes.	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Fermeture de bras / tronc lors du maintien		de 15° à < 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Fermeture de l'angle jambes / tronc lors du maintien		de 15° à < 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
1ère Interruption du chronométrage	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
2ème interruption du chronométrage	Fin du chronométrage		
Chute pendant le maintien	Fin du chronométrage		
ATR AU PORTE-MAINS	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Ajustement de la prise ou des mains en ATR, chaque fois.	V		
ATR AU SOL	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déplacement des appuis	Arrêt du chronomètre		
ATR AUX ANNEAUX avec / ou sans sangle	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Manque d'ouverture vers l'extérieur des anneaux	jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° Arrêt chronomètre
Appui des jambes trop marqué sur la sangle faisant perdre l'appui sur les bras	Fin du chronométrage		
Touche des cables, chaque fois		V	

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											
13 ans											
14 ans											
15 ans											
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. Cumul des fautes sur l'ensemble des cercles réalisés.										
Champignon bas A plat au sol	10 cercles	20 cercles	30 cercles								
	Point d'attention sur la qualité. Cumul des fautes sur l'ensemble des 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 par blocs réalisés.			
Objectif du test	Evaluer la qualité des cercles chez les jeunes et l'endurance spécifique aux arçons chez les plus grands										
Matériel	Champignon haut et bas, cheval bas avec poignées et tapis de chaque côté à hauteur de l'arête supérieure du cheval										
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie. Le gymnaste annonce la forme qu'il va présenter.										
	Champignon :	Choisir une des deux possibilités pour réaliser le nombre de cercles selon la série. Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale. L'exercice doit être réalisé en respectant les exigences techniques, sans déplacement des mains sur le champignon et sans changement d'orientation du corps									
Evolution	Cheval bas :	Réaliser des séries de 10 cercles en alternance avec un repos actif en équerre sur les poignées, tenue 4". Le départ est laissé libre. Le comptage commence à partir de la position dorsale. Venir à la position d'équerre de la position dorsale rapidement 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.										
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021										

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 - chaque fois	V		
Déviaton dans les cercles (pénalisation globale ou par série)		de 30° à < 45°	≥ à 45° non comptabilisé
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		
Toucher les tapis avec les jambes ou pieds - chaque fois	V		

Exercice n°9	Force explosive des jambes et coordination motrice - Quintuple bonds pieds joints									
Exercice autorisé selon l'âge										
8 ans										
9 ans										
10 ans										
11 ans										
12 ans										
13 ans										
14 ans										
15 ans										
Note de difficulté	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quintuple bonds pieds joints	≤ 8,49 m	8,50-8,99 m	9,00-9,49 m	9,50-9,99 m	10,00-10,49	10,50-10,99	11,00-11,49	11,50-11,99	12,00-12,49	≥ 12,50 m
Objectif du test	Evaluer la capacité à enchaîner un mouvement de force avec les membres inférieurs.									
Matériel	Piste de saut - Marquage de la ligne de départ. Un décimètre									
Directives / Consignes	<p>2 tentatives sont permises. Départ les pieds serrés, les orteils sur la ligne au point zéro. Effectuer 5 bonds pieds joints sans temps d'arrêt entre les bonds.</p> <p>L'écart des jambes doit être inférieur de la largeur du bassin et un décalage des pieds inférieur à la longueur d'un pied.</p> <p>Le gymnaste peut utiliser le balancement des bras pendant l'exercice. (bras libres)</p>									
Technique de mesure	<p>La distance est mesurée jusqu'au point du corps le plus proche de la ligne de départ. (à l'arrière du pied)</p> <p>La mesure de la meilleure tentative est comptabilisée.</p>									
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021									

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

Exercice n°10		Force statique : Planche suspension et appui aux anneaux										
Exercice autorisé selon l'âge												
8 ans	Uniquement planche en suspension											
9 ans	Uniquement planche en suspension											
10 ans	Uniquement planche en suspension											
11 ans	Série non autorisée											
12 ans	Série non autorisée											
13 ans												
14 ans												
15 ans												
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 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 Janvier 2021											

Exercice n°10	Déductions pour fautes techniques et d'exécution		
	SUR L'ENSEMBLE DES ELEMENTS	Petite 0.10	Moyenne 0.30
Flexion de bras	jusqu'à 15°	< à 45°	≥ à 45° non reconnaissance
Flexion de jambes.	V	V	V
Autres fautes de tenue.	V	V	V
Prises incorrectes pendant le maintien	V		
1ère Interruption du chronométrage	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
2ème interruption du chronométrage	Fin du chronométrage		
Interruption sans chute.	Arrêt du chronomètre et reprise si la position est de nouveau atteinte		
Chute pendant le maintien	Fin du chronométrage		
PLANCHE EN SUSPENSION	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En position de planche arrière à l'horizontale - Déviation au-delà de 15°		de 15° à < 45°	
En position de planche arrière à l'horizontale - Déviation au-delà de 45°	Arrêt du chronométrage		
En position de planche avant à l'horizontale - Déviation au-delà de 15°		de 15° à < 45°	
En position de planche avant à l'horizontale - Déviation au-delà de 45°	Arrêt du chronométrage		
PLANCHE LIBRE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En position de planche libre à l'horizontale jambes écartées - Déviation au-delà de 15°		de 15° à < 45°	
En position de planche libre à l'horizontale jambes écartées - Déviation au-delà de 45°	Arrêt du chronométrage		
En position de planche libre à l'horizontale jambes serrées - Déviation au-delà de 15°		de 15° à < 45°	
En position de planche libre à l'horizontale jambes serrées Déviation au-delà de 45°	Maintien considéré en planche libre jambes écartées à 45°		
SERIE	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
En plus des pénalités définies pour chaque élément			
Position de maintien		Moins de 3"	Sans arrêt non reconnaissance
En position de croix - Déviation au-delà de 15°		de 15° à < 45°	
En position de croix - Déviation au-delà de 45°	Arrêt du chronométrage		
Si non reconnaissance de la croix	comptabilisé l'exercice en planche libre jbes serrées ou écartées si maintien mini 3"		
Balancement excessif des anneaux dans l'enchaînement des 2 éléments	V		

SOUPLESSE

Exercice n°1	<i>Battement avant - Fente arrière tenue</i>
Exercice autorisé pour l'ensemble des années d'âges	
 <p data-bbox="712 887 853 906">Battements avant</p> <p data-bbox="1167 887 1525 906">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 enchainé avec un battement vers l'arrière pour marquer la position en fente sur le coup de pied. La 3ème fente arrière est maintenue 5 sec. avant le retour à la station droite.
Technique de mesure	Une valeur est attribuée pour chaque critère défini et respectée dans le tableau de référence. Réaliser l'exercice sur la jambe d'appui droite puis sur la jambe d'appui gauche. L'évaluateur peut donner la rythmique de l'exercice sur 2 temps et compte le temps de maintien sur la fente.
Normes de référence	Norme FFG Janvier 2021

Exercice n°1		Attribution des points selon critères		
		1 point	0,5 point	0 point
Critère 1	Battement avant	<ul style="list-style-type: none"> • Pied au dessus épaule • Alignement épaule bassin/pied d'appui 	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"> • Bassin au dessus • Non tenue 5" à la 3ème fente
Critère 3	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 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

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

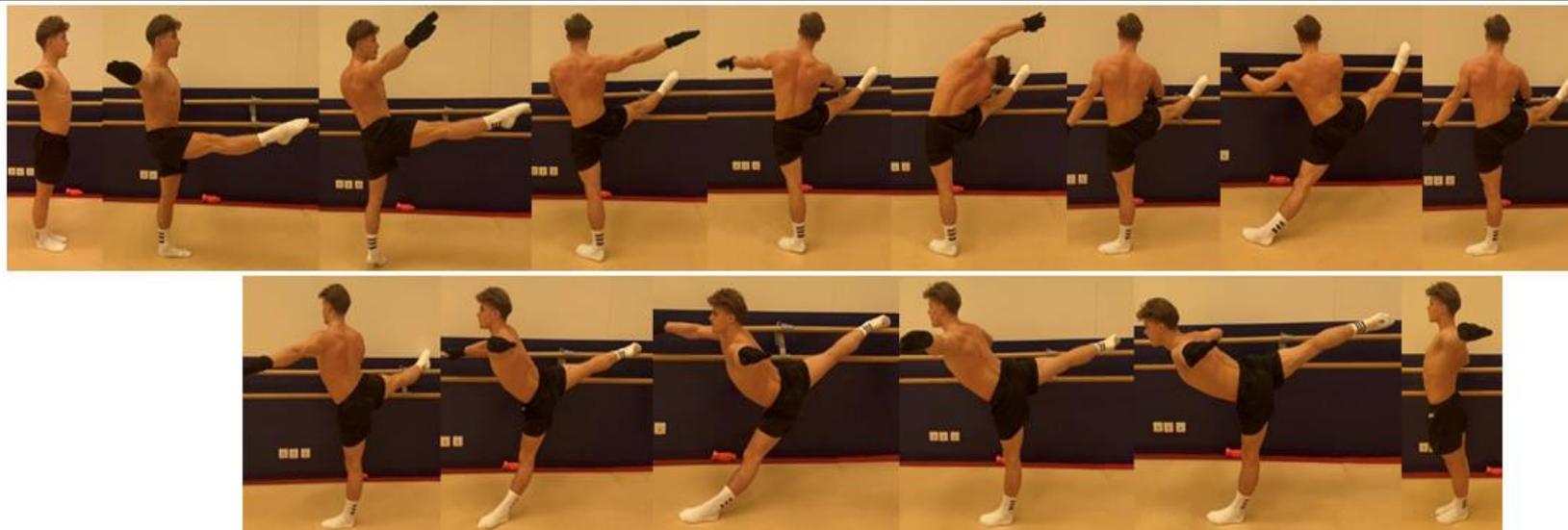
Exercice n°2	Attribution des points selon critères
---------------------	--

		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

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

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 revenir
 Effectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'extérieur de profil à la jambe **tenir 2 sec.** et revenir
 Effectuer une inclinaison de 45° du buste sur l'intérieur de profil à la jambe **tenir 2 sec.** et revenir
 Effectuer une extension en arrière avec les bras dans le prolongement du buste **tenir 2 sec.** et revenir
 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.**

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"> • 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	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 4	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 5	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 6	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

TESTS TECHNIQUES

Version avril 2021

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

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

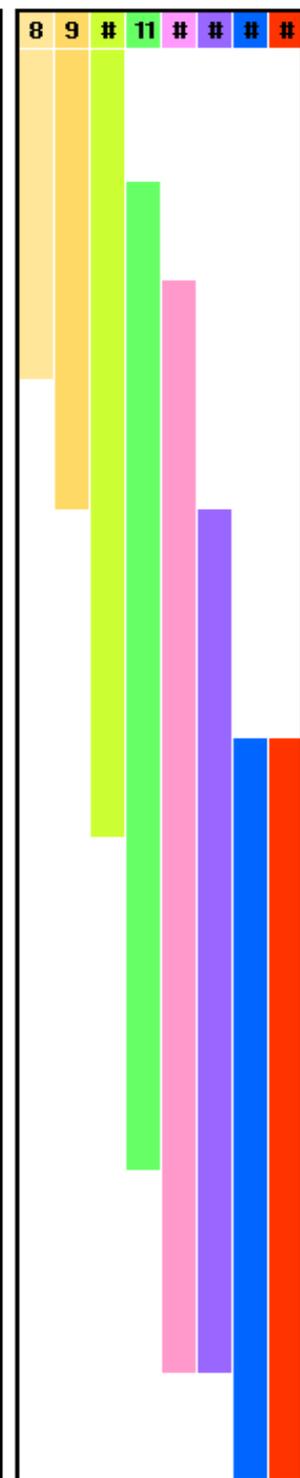
Ce programme est un fil conducteur à l'entraînement avec des exercices qui peuvent s'intégrer en routine pour diriger les séances, d'aider les entraîneurs moins expérimentés dans la planification pour la formation vers l'accession à la haute performance.

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

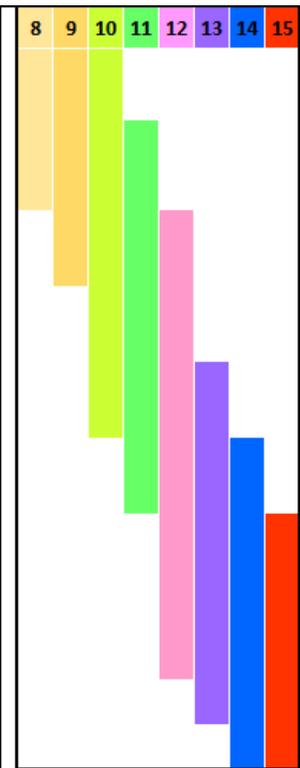
SOL

Déductions spécifiques SOL :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Position imprécise (groupée, carpé, tendue).		V	V	V
Hauteur ou amplitude insuffisante lors des sauts ou éléments volants		V	V	
Rotations longitudinales incomplètes	incomplètes. jusqu'à 30° 31° - 60°		61° - 90°	>90° et non reconnu
Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.			V	
Interruption lors d'un mouvement d'élévation		V	V	V
Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.		V	V	V
Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale		V	V	V
Saltos avec jambes ou genoux écartés.	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Ouverture des jambes lors de la réception	≤ largeur des épaules	> largeur des épaules		
Éléments avec roulé en avant sans réception sur les mains.			Contact avec l'arrière des mains	Sans réception sur les mains
Chute ou appui d'une ou des mains à la réception (Pour exercices avec réception au sol)				1.0 pt
Écart atypique des jambes.			V	
Autres fautes de tenue.		V	V	V
Exigence technique précisée dans le texte non respecté (<i>en italique</i>)			V	

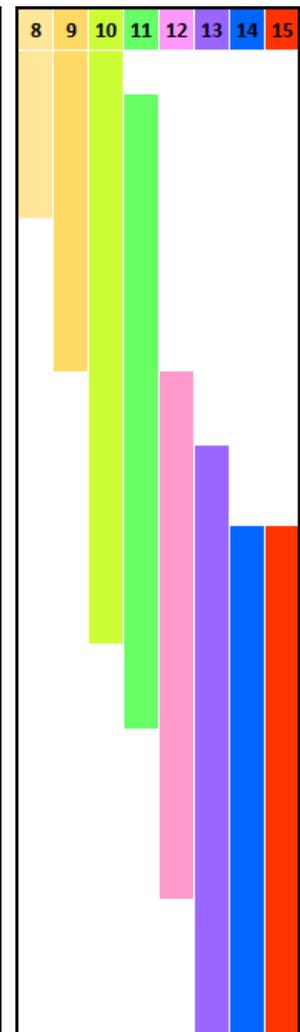
SOL		Groupe I : Les Enroulés, les placements du dos et les cercles	Age :	8	9	#	11	#	#	#	#
1	Répéter 4 x l'exercice de façon enchaînée : De la station droite, abaisser le buste sur les jambes tendues et renversement arrière jambes tendues pour venir en prise d'appui sur les bras tendus vers l'ATR (chandelle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



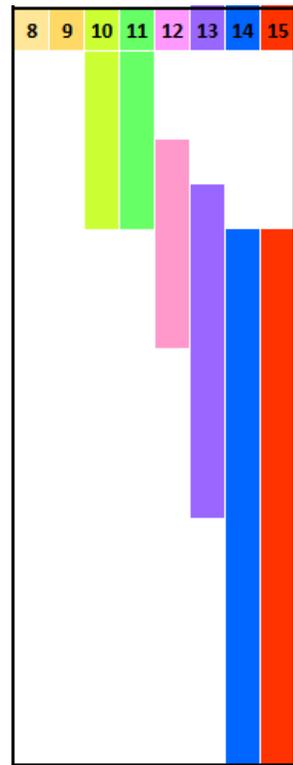
SOL Groupe II : Progression en Acrobatie avant		Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	De la station droite, saut de tête sur bloc de 50 cm arrivée en contre bas avec un sur-tapis de 10 cm <i>(arrivée bras tendus aux oreilles à l'arrivée) (tête en extension)</i>									
2	De la roulade avant, St de tête 3 rebonds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



SOL		Groupe III : Progression en Acrobatie arrière	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	De la station droite, fente avant, roue à droite , un pas et fente avant, roue à gauche (<i>bras tendus aux oreilles</i>) (<i>tête droite</i>)										
2	De la station droite, fente avant, roue, rondade enchainées arrivée surélevée pieds sur un tapis (20 cm) en déséquilibre arrière pour tomber dos. (<i>bras tendus aux oreilles</i>) (<i>tête droite</i>) (Mettre 1 marquage surélevé à la rondade entre la pose des mains et des pieds)										
3	Départ de la station droite, descendre lentement en arrière en pont jambes serrées, marquer la position en pont et pousser des jambes serrées pour revenir en action de coubette à l'ATR , abaisser les jambes tendues à la station groupé enchaîner roulade arrière bras fléchis et jambes fléchies à la position accroupie et sans arrêt - poussée des jambes pour arriver sur le dos sur un bloc de tapis (20 cm), les bras sur en position basse. (<i>tête droite</i>)										
4	Roulade arrière et enchaîner avec poussée des jambes arrivée en passage contrôlé à l'ATR (flip à l'ATR) et revenir par la roulade avant à la station corps groupé sur tapis de 10 cm (<i>tête droite</i>) (<i>poussée de jambes avant extension du buste</i>)										
5	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, flip arrière, arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20 cm) (<i>tête droite</i>) (<i>poussée de jambes avant extension du buste</i>)										
6	Répéter 4 x l'exercice de façon enchainée : Roulade arrière flip arrière (<i>en revenant à la station corps groupé par la courbette du flip</i>) (<i>tête droite</i>) (<i>poussée de jambes avant extension du buste</i>)										
7	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, 3 flips enchainés arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20 cm) (<i>tête droite</i>) (<i>poussée de jambes avant extension du buste</i>)										
8	En bout de tremplin : ATR et par Courbette, 2 flips et 1 tempo arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20cm) (<i>tête droite</i>)										
9	En bout de tremplin : ATR et par Courbette flip, tempo, flip arrivée en déséquilibre arrière dos sur un tapis (20cm) (<i>tête droite</i>)										
10	De la course d'élan sursaut rondade, flip, tempo, flip salto arrière groupé ou tendu à la station droite. (<i>tête droite</i>)										
11	De la course d'élan sursaut rondade, flip arrière et percussion avec renversement arrière corps tendu pour arriver par l'ATR sur bloc de tapis (Tapis hauteur d'épaule) (<i>tête droite</i>)										
12	De la course d'élan sursaut rondade, 3 tempos (<i>avec déplacement en arrière / tête droite</i>).										



SOL		Groupe IV : Progression en Acrobatie supérieure	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1		De la course d'élan rondade flip, percussion arrivée en chandelle sur bloc de tapis (Tapis hauteur d'épaule)									
2		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
3		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 1/2 tour arrivée dos (arrivée sur fosse surélevée 80 cm)									
4		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 1/1 vrille (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
5		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 1/2 vrille, percussion salto avant tendu (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
6		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 2/1 vrilles (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
7		De la course d'élan rondade flip, salto arrière tendu avec 3/2 vrilles, percussion salto avant tendu (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
8		De la course d'élan rondade flip, double salto arrière groupé (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
9		De la course d'élan rondade flip, double salto arrière en position puck (arrivée sur fosse surélevée 60 cm)									
10											
11	OU	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant tendu avec 2/1 vrilles (de la course ou du saut de mains) • Salto arrière tendu avec 5/2 vrilles (de la rondade ou du flip) et percussion avec renversement avant corps tendu par l'ATR sur un bloc de tapis (Tapis à 60 cm) 									
12	OU	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant tendu avec 5/2 vrilles (de la course ou du saut de mains) • Salto arrière avec 5/2 vrilles (de la rondade ou du flip) et salto avant tendu arrivée en fosse sur un tapis (Tapis à 20 cm) 									



CHEVAL D'ARCONS

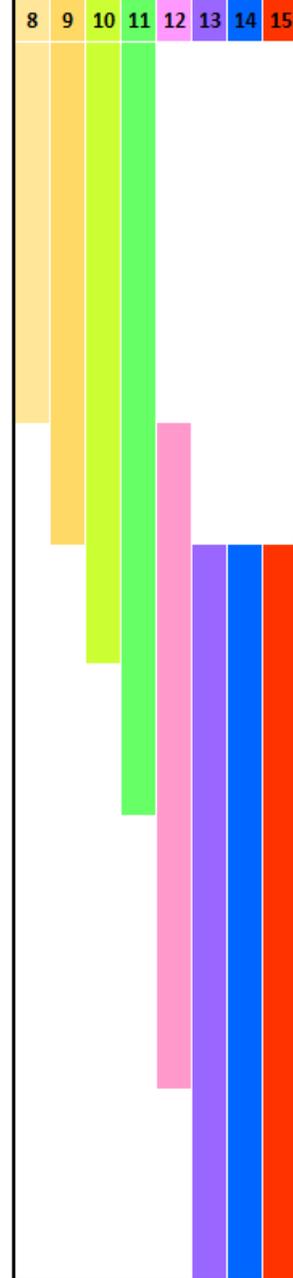
Déductions spécifiques CHEVAL ARCONS :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Amplitude insuffisante dans les ciseaux et les élans d'une jambe		V	V	
Appui renversé avec engagement de force visible ou flexion des bras		V	V	V
Pause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

Nombre de cercle :

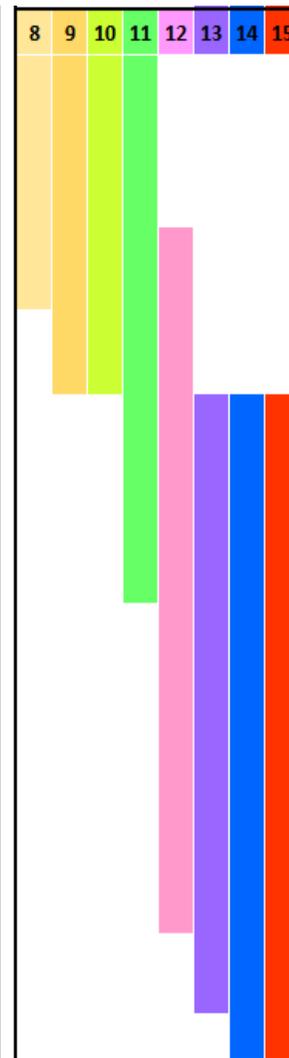
le nombre de cercle est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

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

CHEVAL D'ARCONS		Groupe I: Progression en "élans d'une jambe et ciseaux"		Age :	
1	Au cheval d'arçons, répéter 3 x l'enchaînement : Sauter à l'appui et balancé à droite, balancé à gauche en appui facial <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
2	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui, engager 1 jambe puis l'autre pour répéter 3 x l'enchaînement : 1 balancé à droite, 1 balancé à gauche en appui dorsal (rythmique et fluidité dans les balancés)	8	9	10	11
3	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui, engager 1 jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe, engager l'autre jambe pour effectuer 1 balancé en appui cavalier, dégager la jambe. <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
4	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier, dégager la jambe, engager l'autre jambe pour effectuer 3 balancés en appui cavalier, dégager la jambe à l'appui facial. <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
5	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe pour effectuer un faux ciseaux avant, puis un balancé en appui facial des deux cotés pour engager l'autre jambe et effectuer un faux ciseaux et un balancé en appui facial des deux cotés <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
6	Au cheval d'arçons, sauter à l'appui et enchaîner sans arrêt : 3 fois engager une jambe pour effectuer un faux ciseaux avant, un 1/2 balancé en appui facial et de l'autre jambe 3 fois engager la jambe pour effectuer un faux ciseaux avant <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
7					
8	Au cheval d'arçons , sauter à l'appui et enchaîner sans arrêt : engager 1 jambe pour effectuer un faux ciseaux avant et ciseaux avant , et engager l'autre jambe et effectuer un faux ciseaux avant et ciseaux avant, Balancé cavalier et dégager la jambe à l'appui facial. <i>(rythmique et fluidité dans les balancés)</i>	8	9	10	11
9	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe et par balancé en appui cavalier venir poser un pied sur l'extrémité du cheval et par poussée en recherche de la position corps tendu, effectuer une montée à l'ATR marqué jambes serrées sur un arçon (feinte de ciseaux avant à l'ATR) <i>(position corps tendu dans la montée à l'ATR)</i>	8	9	10	11
10	Au cheval d'arçons : Départ de l'équerre écartée sur 1 arçon, élaner les jambes en arrière et par la planche monter à l'ATR en resserrant les jambes, redescendre lentement avec un 1/4 tour pour effectuer 1 faux ciseaux arrière	8	9	10	11
11	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe et ciseaux avant à l'ATR marqué jambes serrées sur un arçon <i>(position corps tendu dans la montée à l'ATR)</i>	8	9	10	11
12	Au cheval d'arçons : Sauter à l'appui engager 1 jambe et ciseaux avant à l'ATR en resserrant les jambes et redescendre par 1/4 de tour pour effectuer 1 faux ciseaux arrière.	8	9	10	11



CHEVAL D'ARCONS		Groupe II: Progression d'éléments en passé dorsal et facial	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Champignon haut : 3 Cercles, $\frac{1}{4}$ de tour sur l'engagé en stockli A, 2 cercles, $\frac{1}{4}$ de tour pour effectuer le dégagé en stockli A, 3 cercles (par avancée de la main sur l'engagé en stockli)										
2	Champignon haut : 3 Cercles, stockli direct A , 2 cercles, stockli direct A , 3 cercles (par avancée de la main sur l'engagé en stockli) (pose des mains en dessinant un carré)										
3	Champignon haut : 3 cercles, Stöckli directe A , 2 cercles, Tchèque , 3 cercles (par avancée de la main sur l'engagé en stockli) (pose des mains en dessinant un carré)										
4	Au cheval bas (ou mouton) avec 1 poignée : cercle(s) en appui facial latéral (poigné entre les bras), Tchèque , 1 cercle en appui facial latéral.										
5	Au cheval d'arçons avec poignées : Depuis un ou des cercles, Enchaîner 3 x : Tchèque, 1 cercle (1 seul cercle entre les Tcheque)										
6	Au cheval d'arçons avec poignées : Réaliser 2 fois l'enchaînement : cercle(s) Tchèque , un cercle, $\frac{1}{4}$ en passé facial avec 1 cercle sur une poignée, rentrer par $\frac{1}{4}$ de tour au cercle sur les poignées.										
7	Au cheval bas (ou mouton) avec 1 poignée : du cercle latéral une main sur arçon, $\frac{1}{4}$ de tour par passé dorsal (1ère partie du stockli A) sur la poignée, 1 cercle en transversal sur la poignée , $\frac{1}{4}$ de tour par passé dorsal (2ème partie de la stockli A) pour venir en 1 cercle latéral une main sur arçon .										
8	Au cheval d'arçons : 5 cercles en appui transversale sur un arçon .										
9	Départ en cercle latéral sur le cheval d'arçons : Enchaîner directement stockli B en descendant et stockli B en remontant puis un cercle en latéral sur les arçons										
10	Départ en cercle latéral sur les arçons : Enchaîner 2 stockli B sur 1 arçon , puis un cercle en latéral sur les arçons.										
11	Départ en cercle latéral sur les arçons : Effectuer $\frac{1}{4}$ de passé dorsal , 2 cercles transversaux sur 1 poignée et $\frac{1}{4}$ de tour pour venir en 1 cercle latéral (1 main sur cuir) et remonter en stockli B pour revenir en cercle latéral sur les arçons										
12	Cheval d'arçons : Un Flop minimum en D au choix										



ANNEAUX

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

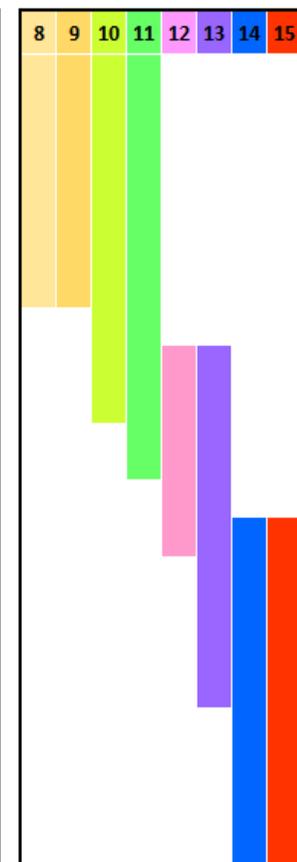
L'ensemble des exercices aux anneaux peuvent être présenté en fosse

Nombre de balancés :

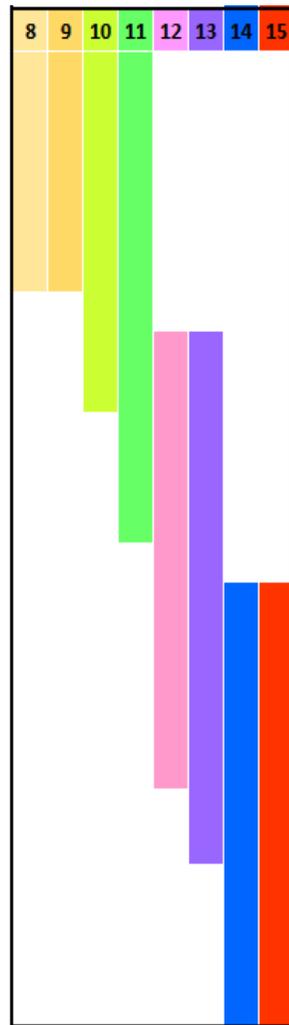
le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

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

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

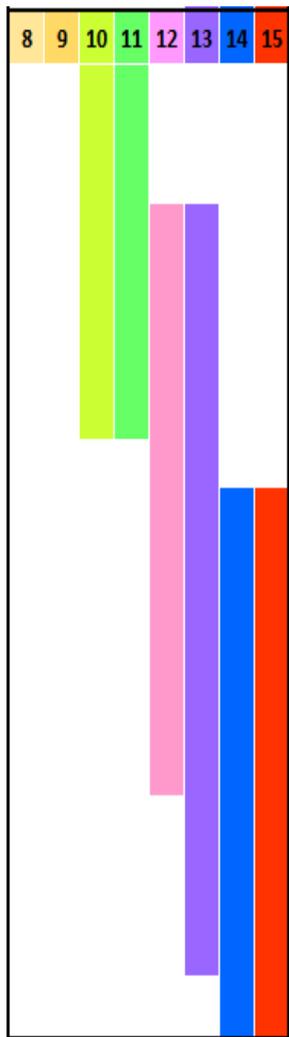


ANNEAUX		Groupe II : Progression en grand tour arrière	Age :
1	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et 5 balancés (<i>alignement du corps au balancé avant</i>) (<i>bras serrés</i>)		
2	(avec sangles) De la suspension, prise d'élan et 5 balancés (<i>renversement du corps aligné à 45° par rapport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



ANNEAUX		Groupe III : Progression en éléments de force	Age :
1	De la suspension tendue, traction des bras et revenir en suspension, fermeture du corps jambes tendues pour venir en suspension mi renversée puis tendu à la position renversée alignée (chandelle). Descente contrôlée par la planche arrière jusqu'à la suspension dorsale et en élan remonter corps tendu à la suspension renversée.		8 9 10 11 12 13 14 15
2	De la suspension td, traction des bras, revenir à la suspension, simultanée à l'appui bras tendus, équerre jambes fléchies tenue 2 sec. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
3	De la suspension td, traction des bras, revenir à la suspension, simultanée à l'appui bras tendus, corps droit, tenu 2 sec., montée les jambes tendues en équerre tenue 2 sec. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
4	De la suspension td, traction des bras, revenir à la suspension, simultanée à l'appui, équerre 2 sec, s'élever en arrière bras tendus, par la planche libre en position corps groupé, et venir à l'équerre écartées jambes tendues tenue 2 sec. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
5			8 9 10 11 12 13 14 15
6	De la suspension, traction des bras et s'élever en planche avant marquée, revenir lentement corps tendu en suspension, simultanément à l'appui, équerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras fléchis et corps carpé et jambes serrées, à l'ATR tenu 2 sec. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
7	De la suspension, traction des bras et venir en planche avant marquée, revenir lentement corps tendu en suspension, simultanément à l'appui, équerre tenue 2 sec., s'élever en force, bras tendus, corps carpé et jambes écartés à l'ATR tenu 2 sec. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
8	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule faciale à l'appui tendu, puis équerre tenue 2 sec., placement du dos pour s'établir en équerre écart tenue 2 sec., ATR en force bras fléchis corps carpé et jambes serrées tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle), et planche arrière marquée. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
9	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule faciale à l'équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force, bras tendus corps carpé et jambes écartées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle), et planche arrière marquée. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
10			8 9 10 11 12 13 14 15
11	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule dorsale bras fléchis à l'appui tendu, équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force bras fléchis, corps carpé et jambes serrées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle) et planche avant marquée. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15
12	De la suspension, traction des bras renversement corps tendu à la chandelle, bascule dorsale bras fléchis à l'appui tendu, équerre tenue 2 sec., plac dos pour s'établir en équerre écartée tenue 2 sec., ATR en force bras tendus, corps carpé et jambes écartées, tenu 2 sec., descente contrôlée à l'appui corps tendu et renversement en arrière jusqu'à la suspension renversée (chandelle) et planche avant marquée. (anneaux ouvert sur les positions d'appui)		8 9 10 11 12 13 14 15

ANNEAUX		Groupe IV : Progression en sortie	Age :
1	De la suspension mi renversée, prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en salto arrière tendu tombé dos. (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) <i>(remonter des épaules par appui sur les anneaux avant de tomber dos)</i>		8 9 10 11 12 13 14 15
2			
3	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie en double salto arrière groupé (arrivée sur fosse surélevée 60 cm) <i>(remonter des épaules par appui sur les anneaux l'enclenchement du double)</i>		
4	De la suspension mi renversée prise d'élan, 3 X (balancé arrière, balancé avant) et sortie par appui avec traction des bras corps renversé tendu pour sortir en salto groupé avec une ouverture à la station debout. (arrivée sur fosse surélevée 60cm)		
5			
6	D'une position en ATR tenu 2 sec.: Descente en soleil, double arrière groupé en position puck à la station.		
7	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, streuli corps et bras tendus à l'appui corps tendu et tombé dos (éducatif double salto arrière corps tendu)		
8	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, streuli corps et bras tendus à l'appui suivi de salto arrière corps tendu (éducatif double salto arrière corps tendu)		
9			
10	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, double salto arrière corps tendu à la station.		
11	D'une position en ATR tenu 2 sec.: descente en soleil, soleil passagé, double salto arrière corps tendu à la station.		
12	D'une position en ATR tenu 2 sec.: Une descente, un grand tour passagé, sortie par une difficulté D minimum.		



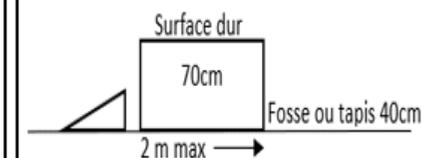
SAUT- TRAMPOLINE

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

Certains exercices sont autorisés en fosse comme précisé dans le texte

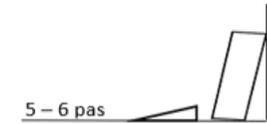
SAUT Groupe I : Renversement avant		Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec tempo-tramp : Course d'élan impulsion salto avant groupé à la station sur le bloc de 70 cm.									
2	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec tempo-tramp : Course d'élan impulsion salto avant tendu tombé dos sur le bloc de 70 cm. (tête levée) (renversement par projection des talons)									
3	Sur bloc de tapis aménagé (70cm) avec tempo-tramp : Course d'élan impulsion lune arrivée à la station , sur le tapis surélevé (bloc de 70 cm) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
4										
5	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec tempo-tramp : Course d'élan lune arrivée à la station , sur le tapis surélevé et par rebond, salto avant groupé , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec tempo-tramp : Course d'élan lune arrivée à la station , sur le tapis surélevé et par rebond salto avant carpé , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec tempo-tramp : Course d'élan lune arrivée à la station , sur le tapis surélevé et par rebond salto avant tendu , réception à la station en contre bas derrière le bloc. (Tapis de réception ou fosse) (alignement bras/tronc sur l'impulsion) (corps et bras en ouverture à la station)									
8	Table de saut (1m 25) avec tempo-tramp : Course d'élan salto avant tendu par-dessus la table arrivée à la station sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)									
9	Table de saut (1m 25) avec 1 tremplin : Course d'élan salto avant tendu par-dessus la table arrivée à la station sur un tapis à la hauteur de la table. (renversement par projection des talons)									
10	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant groupé, arrivée à la station mi-fléchie sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									
11	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant carpé arrivée à la station mi-fléchie sur un tapis à la hauteur de la table. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									
12	Table de saut (1m 25 ou 1m 35) avec 1 tremplin : Course d'élan lune salto avant tendu en fosse de réception. (alignement bras/tronc sur l'impulsion)									

Pour exercices n°1 à 7 :

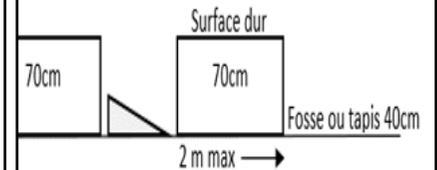


SAUT		Groupe II : Renversement arrière	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Départ sur 1 genoux au sol, bras aux oreilles : Rondade arrivée à genoux sur un bloc de tapis. (hauteur entre 40 et 50 cm) (corps redressé et gainé)										
2	De 4 à 6 pas d'élan : Rondade arrivée les pieds sur 1 tremplin, percussion arrivée dos contre un tapis. (alignement de la pose des mains avec les pieds)										
3	Départ de l'ATR sur un bloc (70cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière avec passage contrôlé à l'ATR et revenir à la station en position de gainage sur un 2ème bloc de tapis. (70 cm) (Allongement du flip)										
4	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière sur un 2ème bloc de tapis (70cm) enchaîné avec salto arrière groupé . (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)										
5	Départ de l'ATR sur un bloc (70 cm) avec trempo-tramp : De l'ATR, courbette percussion et flip arrière sur un 2ème bloc de tapis (70 cm) enchaîné avec salto arrière tendu . (arrivée en bord de fosse) (Allongement du flip)										
6	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, Rondade sur le tapis surélevé et par rebond sur le bloc et salto arrière groupé . (en bord de fosse)										
7	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, Rondade sur le tapis surélevé et par rebond salto arrière tendu . (en bord de fosse)										
8	Sur bloc de tapis aménagé (70 cm) avec trempo-tramp : Course d'élan, Rondade arrivée debout avec 1/4 tour , sur le tapis surélevé et par rebond effectuer le 2ème quart de tour et barini arrivée à la station . (en bord de fosse)										
9	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 20 ou 1m 35) : Rondade arrivée dos sans la pose des pieds sur tapis hauteur de la table.										
10	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 20 ou 1m 35) : Rondade arrivée debout avec un 1/4 tour sur tapis hauteur de la table.										
11	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 20 ou 1m 35) : Kasamatsu . (réalisation en fosse de réception)										
12	Table de saut avec trempo-tramp ou tremplin (1m 20 ou 1m 35) : Kasamatsu + vrille . (réalisation en fosse de réception)										

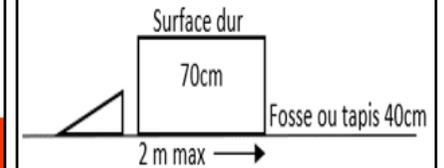
Pour exercice n°2 :



Pour exercices n°3 à 5 :



Pour exercices n°6 à 8 :



TRAMPOLINE		Groupe III : Rotation avant	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Au mini-tremplaine : Départ d'un bloc tapis (70 cm) salto avant tendu arrivée à la station droite.										
2	Au mini-tremplaine : Départ d'un bloc tapis (70 cm) 3/4 avant vrille arrivée sur le dos (un bloc tapis 50 cm)										
3	Au mini-tremplaine : Départ d'un bloc tapis (70 cm) salto avant vrille arrivée à la station droite.										
4	Au mini-tremplaine : Départ d'un bloc tapis (70 cm) double salto avant arrivée à la station droite.										
5	Au trampolaine : De la chandelle, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant groupé .										
6	Au trampolaine : 3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + barani carpé (ouverture avant l'horizontal)										
7	Au trampolaine : 3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu .										
8	Au trampolaine : 3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu vrille .										
9	Au trampolaine : 3 chandelles, 3/4 avant (par extension) arrivée dos + double salto avant groupé .										
10	Au trampolaine : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant groupé .										
11	Au trampolaine : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu .										
12	Au trampolaine : 3 chandelles, 1 salto avant + 3/4 avant (par extension) arrivée dos + salto avant tendu vrille .										
TRAMPOLINE		Groupe IV : Rotation arrière	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Au trampolaine : 3 chandelles et enchaîner, + 1 pirouette + 1 chandelle, 1 st groupé + 1 chandelle, 1 st écart + 1 chandelle (sur chaque chandelle poussée complète jambes tendues)										
2	Au trampolaine, répéter 3 x l'enchaînement : figures de bases : 3 chandelles, tombé assis, revenir debout, tombé ventre revenir debout, tombé dos revenir debout avec 1 chandelle de remplacement (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)										
3	Au trampolaine : 3 chandelles puis tomber assis, chandelle tomber assis 1/2 tour, chandelle tomber dos 1/2 tour debout. (entre chaque figure poussée complète jambes tendues)										
4	Au trampolaine, répéter 3 x l'enchaînement : 3 chandelles salto arrière groupé .										
5	Au trampolaine, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles et enchaînement de salto arrière groupé, salto arrière groupé .										
6	Au trampolaine, répéter 3 x l'enchaînement : 3 chandelles salto arrière tendu .										
7	Au trampolaine, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles et enchaînement de salto arrière tendu avec salto arrière tendu .										
8	Au trampolaine, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles et enchaînement de salti arrière, 1 er groupé, 2ème carpé et 3ème tendu .										
9	Au trampolaine, répéter 2 x l'enchaînement : 3 chandelles et enchaînement de 3 salti en arrière corp tendu .										
10	Au trampolaine : 3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec salto arrière tendu arrivée dos, pull over .										
11	Au trampolaine : 3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec double salto arrière puck .										
12	Au trampolaine : 3 chandelles salto arrière tendu enchaîné avec double salto arrière tendu .										

Pour exercices n°1 à 4

70cm

Réception tapis 40cm

BARRES PARALLELES

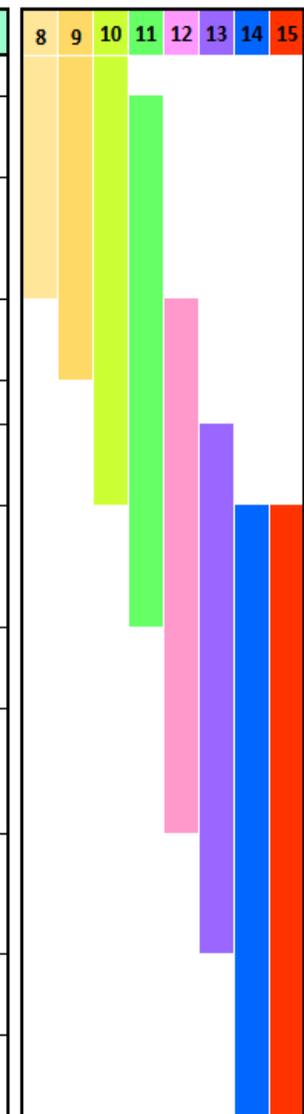
Déductions spécifiques BARRE PARALLELES :	Fautes :	Petite 0.10	Moyenne 0.30	Grossière 0.50
Déductions pour fautes techniques, de tenue et d'exécution				
Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.		V		
Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursauts).		V		
Appui renversé sur 1 ou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

Nombre de balancés :

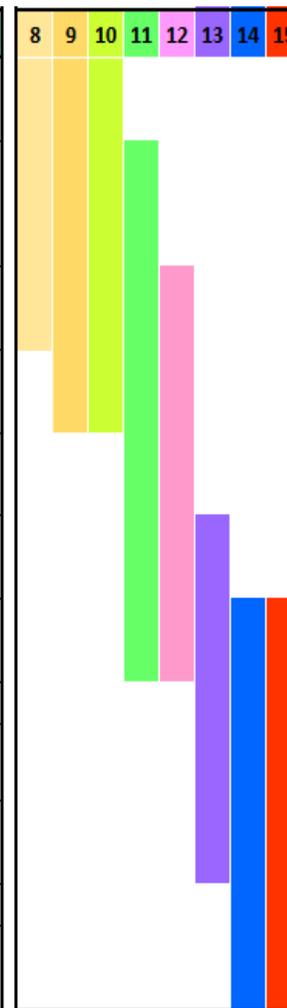
le nombre de balancés est libre si dans le texte le nombre n'est pas indiqué.

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

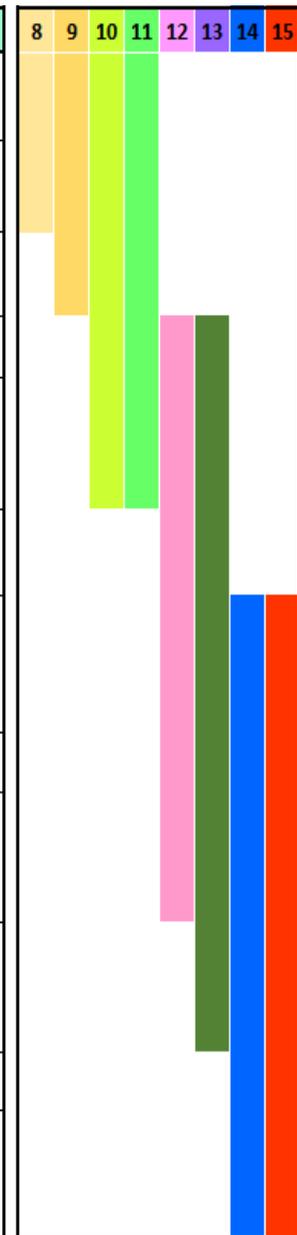
PARALLELES		Groupe I : Progression en appui	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	5 balancés en appui corps droit, (à l'horizontal) (Passage entre les barres corps en extension)										
2	5 balancés en appui corps droit, (à 45° à l'arrière et au dessus de l'horizontal devant) (Passage entre les barres corps en extension)										
3	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés, et au 3ème, monter jusqu'à l'ATR marqué. (Passage entre les barres corps en extension) (avancées non prononcées des épaules dans les descentes en balancer de l'ATR) (alignement à l'ATR)										
4	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés et au 3ème monter à l'ATR avec une 1/2 t en valse avant (valse en élan) (transfère des appuis).										
5											
6	Répéter 3 x l'enchaînement : 3 balancés et au 3ème, monter à l'ATR avec un 1/2 t en valse arrière (valse en élan) (transfère des appuis).										
7	Au 3ème balancé élan ATR, valse avant en élan, balancé ATR, valse arrière, balancé ATR valse arrière, balancé ATR, valse avant, et finir par 3 balancés à l'ATR en venant à chaque fois en ATR les 2 mains sur 1 barre (pose de la main derrière l'autre en ATR sur 1 barre) (valse en élan) (transfère des appuis).										
8	Au 3ème balancé, 1/2 tour avant à l'appuis à 45° (réception en appui facial sur un tapis glissé) (au dessus de l'horizontale) (orientation des pointes dans le 1/2 tour)										
9	OU <ul style="list-style-type: none"> Au 3ème balancé avant, 1/2 tour à l'ATR passagé. (revenir en appui facial sur un tapis glissé) Au 3ème balancé avant, salto en dessus à l'ATR passagé. (orientation des pointes dans le 1/2 tour) (Maintien du corps en extension et retour serré des bars au salto au-dessus)										
10	OU <ul style="list-style-type: none"> De l'ATR, balancé avant et 1/2 tour à l'ATR. De l'ATR, balancé avant et 1 salto au dessus à l'ATR. (orientation des pointes dans le 1/2 tour) (Maintien du corps en extension et retour serré des bars au salto au-dessus)										
11	Faire 2 éléments enchainés différents au choix entre : Diamidov / 1/2 tour avant à l'ATR / salto dessus / Healy. (1 élément ne peut pas être répété)										
12	Faire une série de 3 éléments enchainés : Diamidov / 1/2 tour avant à l'ATR / salto dessus / Healy. (1 seul élément peut être répété 1 fois)										



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



PARALLELES		Groupe IV: Progression en sortie	Age :	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé à l'appui, ATR tenu 2 sec. et venir sur 1 barre en ATR latéral contrôlée , sortie à la station.										
2	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, sortir au balancé avant en déplacement latérale pour tomber dos corps tendu sur tapis à hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto arrière)										
3	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, sortir au balancé arrière vers l'ATR pour se déplacer par impulsion bras à l'ATR sur tapis à hauteur des barres. (apprentissage de la sortie par salto avant)										
4	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, sortir en salto arrière puck arrivée à 4 pattes . (sur tapis à hauteur des barres)										
5	Barres parallèles basses : Au 3ème balancé, OU <ul style="list-style-type: none"> • sortir en salto arrière tendu arrivée à la position à 4 pattes. (sur tapis à hauteur de barre) • sortir en salto avant 3/4 arrivée dos. (sur tapis à hauteur de barre) 										
6											
7	Barres parallèles basses : OU <ul style="list-style-type: none"> • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto arrière carpé arrivée dos. (sur tapis à hauteur des barres) • Au 3ème balancé, sortir en salto avant carpé arrivée à la station debout. (sur tapis à hauteur des barres) 										
8	Barres parallèles hautes : (tapis fosse en réception) Du rétablissement brachial en avant, sortir en salto avant tendu .										
9	Barres parallèles basses : OU <ul style="list-style-type: none"> • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto arrière en position puck, arrivée dos. (sur tapis à hauteur des barres) • Au 3ème balancé, sortir en 5/4 de salto avant groupé, arrivée à 4 pattes. (sur tapis à hauteur des barres) 										
10	Barres parallèles hautes : (tapis fosse en réception) OU <ul style="list-style-type: none"> • du balancé, sortir en double salto avant groupé à la station. • de l'ATR, sortir en double salto arrière groupé à la station. 										
11											
12	Barres parallèles haute : (tapis fosse en réception) OU <ul style="list-style-type: none"> • Du rétablissement avant, sortir en double salto avant groupé, à la station. • De l'ATR, sortir en double salto arrière en position puck, à la station. (si non puck valeur ex n°5) 										



BARRE FIXE

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

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

Nombre de grand tour :

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

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

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

