

STALDER

POSITIONS

- les deux positions de référence sont :

- Equerre écartée
- Appui tendu renversé

- Départ : la gymnaste est en position équerre écartée. Pour la première répétition, un départ en chandelle est autorisé.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste de passer d'une équerre écartée à l'appui tendu renversé et vice versa.
- Le mouvement prend en compte la montée et la descente.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- Partir d'une équerre écartée.
- Passer par un ATR stabilisé.
- Revenir en position stable et maîtrisée d'équerre écartée.
- Conserver pendant l'ensemble du mouvement les jambes et les bras tendus.

- En ATR, un seul pas sur un seul essai est autorisé. Au second déplacement, le test est terminé.

MATERIEL

- Surface de sol respectable pour le dos (tapis ou autre).

MESURES

- Le test commence dès le début du mouvement de la gymnaste.
- Pour chaque montée, ½ point est accordé.
- Pour chaque descente maîtrisée, ½ point est accordé.

ATR incliné

POSITIONS

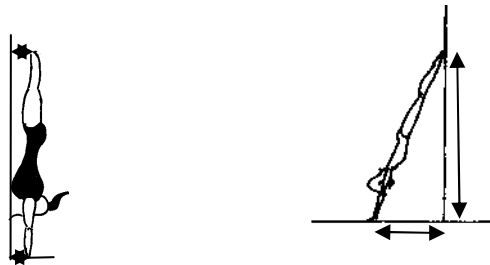
- Les deux positions de référence sont :

- ATR en auto-grandissement ventre au mur (prise de mesure)
- ATR incliné de 15° en auto – grandissement (test de maintien).

- Départ : Après avoir mesuré la gymnaste en auto-grandissement ATR au mur et calculé à l'aide de la fiche Excel la distance au sol et au mur, la gymnaste se place en ATR incliné (en respectant les distances). Le test commence dès que les deux distances sont respectées.

MOUVEMENT

- La gymnaste se place en ATR ventre au mur. Les mains sont à une distance de 5cm du mur. Seule la poitrine est en contact avec le mur, les pieds sont à une distance d'environ 5cm. La position d'auto-grandissement maximum obtenue doit être tenue 6 secondes pour que la gymnaste puisse effectuer l'étape suivante.
- Le test complet consiste à maintenir une position inclinée de 15° le plus longtemps possible.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra :

- pour faire l'étape n°2 tenir 6s l'ATR ventre au mur. Dans le cas contraire, la gymnaste ne validera aucun point.
- en position ATR inclinée, être alignée et respecter la distance au sol et au mur.

Le test s'arrête dès qu'un de ces trois critères de l'étape n°2 n'est pas respecté.

MATERIEL

- Tableur Excel (Fournit avec le tableau des résultats).
- Un mur
- 2 mètres
- Une latte

VITESSE 20 m

POSITIONS

- Au départ est réalisé en position stationnaire. Le pied arrière est calé contre un tremplin.

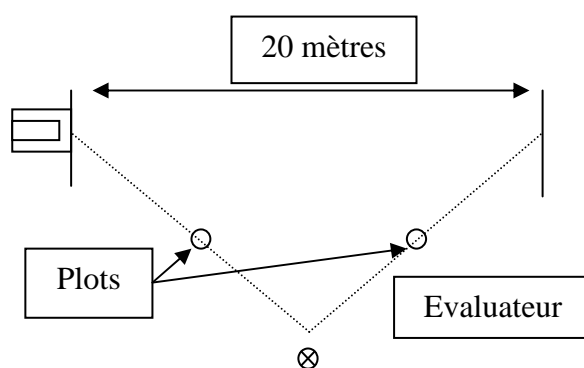
MOUVEMENT

- Le test consiste à réaliser 20 mètres le plus rapidement possible.



CRITERES DE VALIDATION

Le test commence (déclenchement du chronomètre) lorsque le pied arrière décolle du tremplin. Il se termine (arrêt du chronomètre) dès que l'athlète franchit la seconde ligne. L'arrêt est progressif.



MATERIEL

- Une piste de saut
- Un tremplin
- 2 lignes
- 2 plots
- Un chronomètre

MESURES

- Le test commence dès que le pied quitte le tremplin.
- Il se termine au franchissement de la seconde ligne.

Barème :

4.13	4.08	4.03	3.98	3.92	3.87	3.82	3.77	3.72	3.67	3.62	3.56	3.51	3.46	3.41	3.36	3.31	3.25	3.20	3.15	3.10
0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10

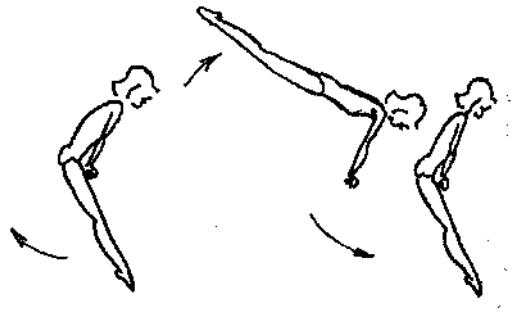
Prise d'élan à l'ATR

POSITIONS

- La gymnaste est debout sur une caisse face à la barre inférieure des barres asymétriques.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste à effectuer un enchaînement d'ATR sans interruption en barre basse. On ne comptabilise que le nombre de montées. Le retour de chaque descente se fait sur la caisse.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé. Un avertissement sera donné au premier critère non respecté. Au second critère manquant, l'essai ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- Avoir les jambes tendues.
- Garder les bras tendus durant la montée de l'ATR.
- Respecter les critères d'angles du code de pointage.

OBJECTIF

But : Effectuer le maximum de répétitions possible.

Résultat : Nombre total de montées ATR réalisées complètement.

MATERIEL

- Des barres asymétriques.
- Une caisse de 60 cm

MESURES

- Le test commencera dès le début de la première prise d'élan et s'arrête au second critère non réalisé.
- 1 point par montée réalisée.

CORDE 3 M

POSITIONS

- La gymnaste est assise au sol jambes écartées et mains sur la corde.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste à effectuer un grimper de corde sur une hauteur de trois mètres.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

à chaque mouvement :

- la gymnaste devra garder les jambes tendues et écartées.
- les jambes doivent absolument rester à l'horizontale.
- la corde ne peut être serrée au moyen des jambes.

MATERIEL

Une corde partant du sol, d'une hauteur minimale de 6 mètres.
Une marque bien distincte sera apposée à une hauteur de 3 mètres.

MESURES

- Le chronomètre sera déclenché dès que la gymnaste a décollé du sol
- Le temps sera stoppé à la pose de la première main sur la marque des 3 mètres.

Barème :

11.00	10.70	10.39	10.09	9.79	9.48	9.18	8.88	8.57	8.27	7.97	7.66	7.36	7.05	6.75	6.45	6.14	5.84	5.54	5.23	4.93
0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10

ATR au SOL

POSITIONS

La gymnaste est en ATR au sol. Les bras sont écartés de la largeur des épaules. Les oreilles sont cachées entre les bras.

MOUVEMENT

Le mouvement complet consiste à réaliser un ATR tenu le maximum de temps (maxi 1 minute).



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra:

- Tendre les bras.
- Serrer les jambes.
- Ecarter les bras de la largeur des épaules.
- Avoir les oreilles cachées entre les bras.
- 1 pas est autorisé. Au second, le chronomètre est arrêté.

MATERIEL

- Un chronomètre.

MESURES

- Maximum de temps en secondes (maxi 1 minute).

Barème :

0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
0	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10

FERMETURES (2 épreuves)

POSITIONS

- La gymnaste est suspendue par les mains aux espaliers corps à 90°.
- Les positions de départ et d'arrivée sont les mêmes.
- La position intermédiaire est une fermeture des jambes sur le buste.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste à monter les jambes tendues et serrées sur le buste et à les redescendre.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- (Pieds en haut), toucher la barre avec les pieds entre ses mains.
- (Jambes à 90°), toucher un élastique tendu.
- Conserver les jambes tendues et serrées.

Test 40 secondes

But : Effectuer le maximum de répétitions possible en 40 secondes.
Résultat : Nombre total de mouvements réalisés complètement.

Test 5 répétitions

But : Effectuer les 5 premières répétitions du test le plus vite possible.
Résultat : Mesure du temps de réalisation des 5 premiers mouvements réalisés (Arrêt du chronomètre à la cinquième touche de pieds).

MATERIEL

- Des espaliers
- 1 chronomètre permettant plusieurs mesures de temps.
- Un élastique tendu au niveau du bassin de la gymnaste (réglable en hauteur)

MESURES

- Le chronomètre sera déclenché dès le début du mouvement de la gymnaste
- Le premier temps sera stoppé dès la fin des 5 premières répétitions (fin du premier test)
- Le second temps sera stoppé à 40 secondes précises et le nombre de répétitions sera comptabilisé (fin du test).

Barème :

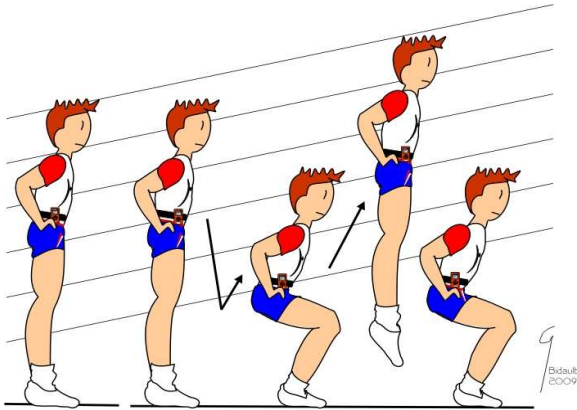
- Déterminé de façon statistique en fonction de l'échantillon (Tableur Excel).

SAUT DETENTE CMJ (Myotest)

POSITIONS

- L'athlète est en position debout sur une piste de saut.
- Pieds largeur bassin.

MOUVEMENT



Le mouvement complet consiste à effectuer 5 sauts verticaux (flexion de départ libre), le plus haut possible, mains à la taille en gardant les pieds largeur bassin.

CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- Partir d'une position stable les 2 pieds au sol, largeur bassin (pas ou course d'élan non autorisés).
- Garder les mains à la taille tout le long du test.
- Respecter le protocole du Myotest :
 - Mouvements énergiques
 - Rester immobile entre les bips
 - Respecter le rythme des bips
 - Le contre mouvement doit être bien marqué.

MATERIEL

- Myotest avec ceinture, toujours positionné à gauche.
- Piste de saut.

MESURES

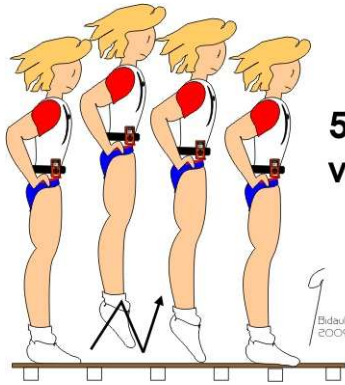
- La hauteur du saut sera indiquée par le Myotest en centimètres.

SAUT REACTIVITE en Pliométrie (Myotest)

POSITIONS

- L'athlète est en position debout sur une piste de saut.

MOUVEMENT



**5 sauts
verticaux**

Le mouvement complet consiste à effectuer 5 sauts verticaux (sauter sur la plante des pieds avec flexion minimale des genoux et tendre les pointes en l'air) en recherchant la hauteur maximale et un en temps de contact au sol minimal, mains à la taille.

CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- Sauter le plus haut possible.
- Tendre ses pointes en l'air
- Etre le minimum de temps possible en contact avec le sol à chaque touche du sol. (Percussions)
(Si le temps de contact est estimé trop long on recommencera le test ultérieurement)
- Respecter le protocole du Myotest :
 - Mouvements énergiques
 - Rester immobile avant le bip de départ
 - Le temps de contact doit être court et nettement inférieur au temps de vol.
 - Le contre mouvement doit être bien marqué.

MATERIEL

- Myotest avec ceinture toujours positionné à gauche.
- Piste de saut

MESURES

- La mesure sera indiquée sur le Myotest par un indice de réactivité et de stiffness calculés par la hauteur du saut et le temps de contact au sol.

GRAND ECART DROIT

Consignes :

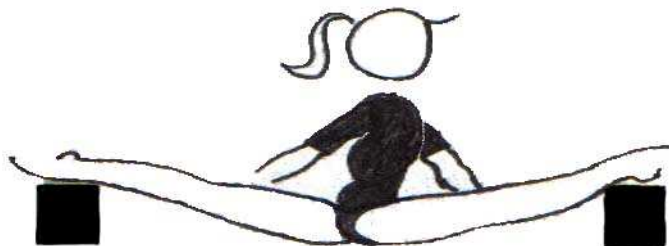
La gymnaste est en position de grand écart jambe droite devant avec appui des mains possible.

La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'écartement la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera l'angle d'écartement des jambes mais aussi la position du bassin dans l'axe ainsi que la ligne des jambes qui doivent être tendues.

3 POINTS

Touche le sol avec les pieds surélevés de 10 cm.



2 POINTS

Touche le sol avec les pieds surélevés de 5 cm.



1 POINT (180°)

Touche le sol



Si elle ne touche pas le sol : **0 POINT**

GRAND ECART GAUCHE

Consignes :

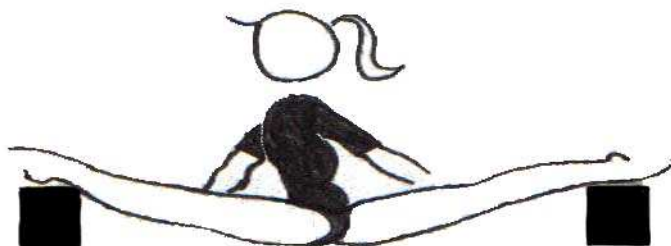
La gymnaste est en position de grand écart jambe gauche devant avec appui des mains possible.

La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'écartement la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera l'écartement de jambes mais aussi la position du bassin dans l'axe ainsi que la ligne des jambes qui doivent être tendues.

3 POINTS

Touche le sol avec les pieds surélevés de 10 cm.



2 POINTS

Touche le sol avec les pieds surélevés de 5 cm.



1 POINT (180°)

Touche le sol



Si elle ne touche pas le sol : **0 POINT**

GRAND ECART FACIAL

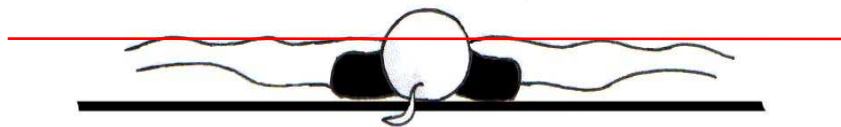
Consignes :

La gymnaste est en position allongée sur le dos les fesses collées au mur et les jambes tendues sur les côtés.

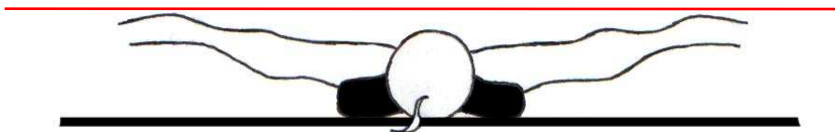
La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'écartement la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera l'écartement de jambes mais aussi le contact complet du dos au sol ainsi que la ligne de jambes.

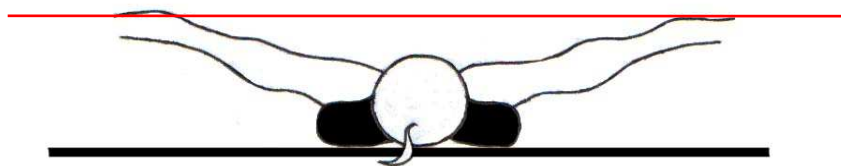
3 POINTS (180°)



2 POINTS



1 POINT



AU-DELA : 0 POINT

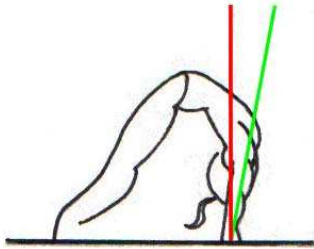
PONT

Consignes :

La gymnaste est en position de pont bras tendus, jambes tendues et serrées.

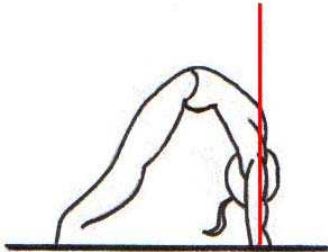
La gymnaste montrera, à partir de cette position, son amplitude d'ouverture des épaules la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera la qualité d'ouverture des épaules ainsi que la ligne de jambes et la cambrure du dos.



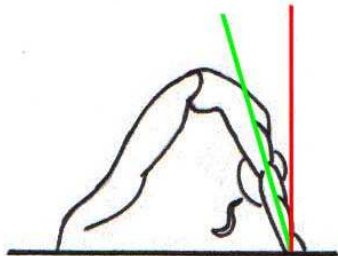
3 POINTS

Les épaules se trouvent au-delà de la verticale des mains.



2 POINTS

Les épaules se trouvent à la verticale des mains



1 POINT

Les épaules se trouvent avant la verticale des mains

0 POINT

Les bras n'ont pas d'alignement avec le tronc.

FERMETURE

Consignes :

La gymnaste est en position debout sur une caisse, le tronc fermé sur les jambes, elle doit aller mettre les mains à plat sur la caisse le plus loin possible vers le sol.

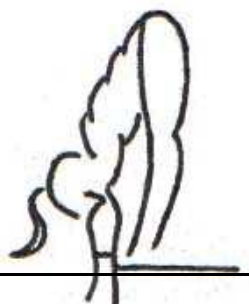
La gymnaste montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes.

L'évaluateur appréciera la distance des poignets sous la surface de la caisse, la distance du ventre sur les cuisses, la souplesse du bassin, ainsi que la ligne de jambes.



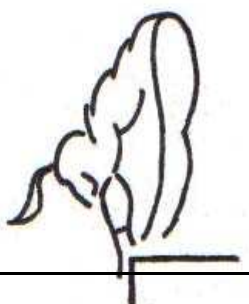
3 POINTS

Les poignets sont largement engagés sous la surface de la caisse.
Le ventre est collé aux cuisses



2 POINTS

Les poignets dépassent la surface de la caisse



1 POINT

Les mains ou doigts sont au niveau de la surface de la caisse

0 POINT

Les mains n'atteignent pas la surface de la caisse

Consignes :

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

La gymnaste montrera à partir de cette position sa capacité à s'aligner parfaitement.

L'évaluateur appréciera l'alignement du corps contre le mur. Le bassin est en rétroversion. Les pointes de pieds, les cuisses, le bassin et les côtes sont en contact avec le mur.



On attribuera 3 points si la position est bonne.
Plus la gymnaste s'éloigne de la position souhaitée,
moins on lui attribuera de points : 2 points, 1 point jusqu'à 0 point.

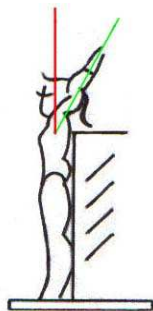
ANTEPULSION

Consignes :

La gymnaste est en position debout, le dos contre un bloc qui lui arrive au niveau des épaules. Elle devra emmener ses bras tendus le plus loin possible vers l'arrière.

La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'antépulsion la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera l'angle d'ouverture des épaules, ainsi que le maintien du dos droit sans cambrure.



3 POINTS

Les bras se trouvent bien au-delà de la verticale du buste.



2 POINTS

Les bras se trouvent légèrement au-delà de la verticale



1 POINT

Les bras se trouvent à la verticale du buste.

0 POINT

Les bras n'ont pas d'alignement avec le tronc.

STALDER

Consignes :

La gymnaste est en position assise au sol les jambes écartées d'environ 135°, le buste et les bras allongés devant le plus loin possible.

La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'allongement la plus grande possible.

L'évaluateur appréciera la distance des mains vers l'avant, la distance du ventre au sol, la souplesse du bassin, ainsi que la ligne de jambes.

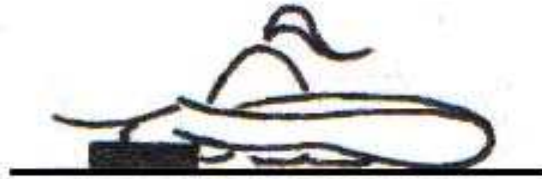
3 POINTS

Le ventre touche le sol avec les talons surélevés de 10 cm.



2 POINTS

Le ventre touche le sol avec les talons surélevés de 5 cm.



1 POINT

Le ventre touche le sol



0 POINT

Le ventre ne touche pas le sol.