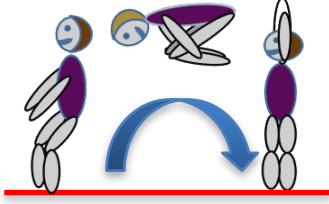
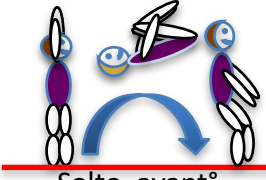
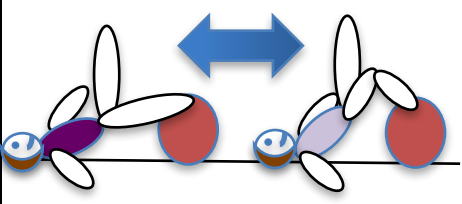
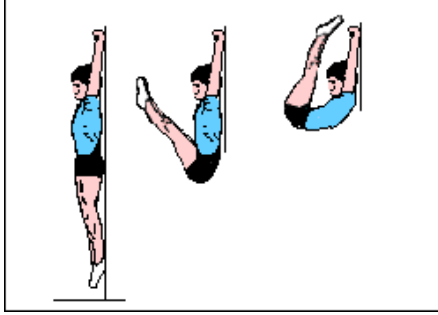
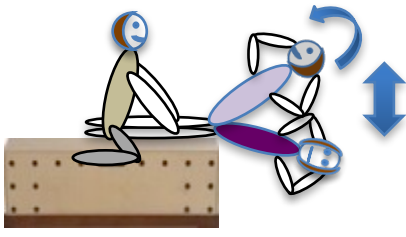


EVALUATIONS PHYSIQUES COLLECTIF JUNIOR / CYCLE 2017-2020

1	<p>Test d'endurance navette</p>	<p>Sur un terrain non glissant de 20 mètres balisé par une ligne aux extrémités. A chaque changement de sens au moins un pied doit dépasser la ligne au sol. Le test dure 3 minutes. Indiquer la distance parcourue (nombre d'aller/retour x40 m). Pour le dernier A/R arrondir à l'extrémité la plus proche de la distance parcourue (0, 20 ou 40 m).</p>
2	 <p>Salto arrière ° de l'arrêt</p>	<p>Le gymnaste doit réaliser un maximum de saltos vers l'arrière partis de l'arrêt sur praticable en 30 secondes. La tête doit être droite tout au long du salto arrière. En cas de tête tirée, le salto arrière ne sera pas comptabilisé. Chaque salto arrière doit être exécuté en arrivant sur les deux pieds. La pose des mains au sol entraînera l'arrêt de la série. L'évaluateur comptabilise le nombre de salto arrière, respectant les exigences précitées, effectués en 30 secondes.</p>
3	 <p>Salto avant°</p>	<p>Le gymnaste doit réaliser un maximum de saltos vers l'avant avec 2 PAS D'ELAN et un saut pieds joints MAXIMUM sur praticable en 30 secondes. Chaque salto doit être exécuté en arrivant sur les deux pieds. La pose des mains/fesses au sol entraînera l'arrêt de la série. L'évaluateur comptabilise le nombre de salto avant respectant les exigences précitées, effectués en 30 secondes.</p>
4	 <p>Ishios jambiers</p>	<p>Le gymnaste doit réaliser des flexions/extensions 1 jambe sur swissball. L'autre jambe est placée à la verticale. Le bassin est relevé pendant toute la durée de l'exercice. La pose du bassin au sol ou la pose de la jambe à la verticale au sol ou sur le ballon entraîneront l'arrêt de l'exercice. L'évaluateur comptabilise le nombre de flexions respectant les exigences précitées. Il n'y a pas de limite de temps. Le gymnaste commence par réaliser l'exercice avec la jambe droite. Lorsque le test s'arrête, il réalise dans la foulée le test sur la jambe gauche.</p>
5		<p>Position de départ: le gymnaste est suspendu par les mains à un espalier. Le corps est aligné et immobile. Les positions de départ et d'arrivée sont les mêmes. La position intermédiaire est une fermeture des jambes tendues sur le tronc, les pointes de pieds devant toucher l'espalier. Le mouvement complet consiste à monter les jambes pour atteindre la position intermédiaire et à les redescendre jusqu'à la position initiale d'alignement jambes tendues. Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.</p>
6	 <p>Obliques</p>	<p>Le gymnaste place ses jambes latéralement sur une caisse (ou cheval) et le buste dans le vide. Il est maintenu au niveau des jambes par un tiers. A partir de l'oblique basse, le gymnaste doit effectuer une flexion du buste au dessus de l'horizontale enchaînée d'une rotation du buste côté plafond. Il se replace ensuite à l'oblique basse. La durée de l'exercice est illimitée. L'évaluateur ne comptabilise que les montées. Tout mouvement ne respectant pas les conditions ci-dessus ne sera pas comptabilisé.</p>

<p>7</p>		<p>Le gymnaste place ses jambes sur une caisse (ou cheval) et le buste dans le vide, le ventre contre la caisse. Il est maintenu au niveau des jambes par un tiers. Les bras sont croisés derrière la tête. L'exercice consiste à relever le buste à la verticale puis faire une rotation du buste de droite à gauche, puis une adduction / abduction des bras tendus ("oiseau"), puis revenir à la position de départ. Ces 3 actions sont comptabilisées comme un mouvement. La durée de l'exercice est illimité. L'évaluateur comptabilise l'ensemble des mouvements complets. Le buste, lors des 3 actions doit être maintenu à l'horizontale. Lors de l'adduction des bras, les mains doivent toucher les cuisses. Si ces conditions ne sont pas respectées le mouvement ne sera pas comptabilisé.</p>
<p>8</p>		<p>Le gymnaste se place devant une caisse "3 trous", les bras alignés à la verticale au-dessus de la tête en maintenant des poids de 1kg dans chaque main. Il saute sur la caisse vers l'avant puis saute vers l'arrière au sol pour revenir à la position de départ. Durant toute la durée de l'exercice le gymnaste doit maintenir les bras tendus et alignés dans le prolongement du buste. L'objectif est de faire un maximum de sauts en maintenant la position. L'évaluateur ne comptabilise que les montées. Tout saut ne respectant pas l'alignement des bras ne sera pas comptabilisé.</p>
<p>9</p>		<p>Le gymnaste est en position d'appui tendu renversé. Il doit maintenir cette position le plus longtemps possible, en conservant la position d'alignement et les jambes serrées et tendues. Les pas sont autorisés. Le chronomètre s'arrête lorsque l'une des caractéristiques ci-dessus n'est plus respectée.</p>
<p>10</p>		<p>Le gymnaste est en position assise, les pieds flex contre un tapis d'une hauteur d'environ 20 cm. Le gymnaste doit aller poser les mains à plat sur le tapis en rapprochant le ventre le plus près des cuisses. Il montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes. L'évaluateur évalue la position du ventre par rapport aux cuisses et la position des mains par rapport au tapis.</p>
<p>11</p>		<p>Le gymnaste est aligné dos contre un bloc à hauteur de la ceinture scapulaire en position debout. Il s'autograndit afin d'avoir au maximum l'épaisseur d'une main au niveau de la lordose lombaire entre son dos et le support. Le ventre est rentré (le nombril ne touche pas le justaucorps ou le léotard). Les bras, en position basse et tenant un bâton, sont écartés de la largeur des épaules. Le gymnaste devra avoir les talons et les épaules collés au support et garder la même distance entre son dos et le support pendant l'ensemble du mouvement d'élévation des bras. Le mouvement complet consiste à effectuer une antépulsion complète sans déformation de la position initiale. Le gymnaste devra garder l'alignement initial pendant tout le mouvement. La perte d'alignement se caractérisera par une modification de la position du ventre : sortie du ventre avec le nombril qui entre en contact avec le justaucorps ou le léotard. L'évaluateur déterminera la position des bras par rapport à l'axe de la verticale à savoir: axe des bras inférieur à la verticale / à la verticale / supérieur à la verticale. L'objectif étant d'atteindre la position « supérieur à la verticale » tout en maintenant la position d'alignement du corps.</p>