

# TESTS SPECIFIQUES GAM octobre 2016

## **Objectifs recherchés :**

- Evaluer, à un moment donné du parcours du gymnaste, les capacités athlétiques et techniques, en rapport avec les qualités nécessaires pour faire de la gymnastique de Haut-Niveau.
- Proposer un outil pédagogique de formation à destination des entraîneurs, sur les aspects physiques et techniques particuliers, que requiert la haute performance gymnique actuelle.
- Constituer des axes et des repères de travail précis.
- Visualiser l'évolution du potentiel du gymnaste dans le temps, sous l'effet double de sa croissance et de l'entraînement.

***Cet outil participe de la protection du gymnaste et a vocation à l'accompagner dans son passage de l'enfance à l'adolescence.***

**Objet :** Mise en place de tests spécifiques aux 8-15 ans.

**Pilotes :** Claude Colombo, Guy Espinas, Pierre Coponat et Yann Cucherat.

## **Evaluation nationale :**

Dans les cadres des tests physiques et techniques spécifiques aux jeunes gymnastes masculins, une évaluation nationale aura lieu chaque année au mois d'octobre.

Cette évaluation est essentielle pour notre secteur. Elle doit devenir un point d'étape incontournable pour les jeunes gymnastes et permettra une revue d'effectif pour le projet 2024 que nous portons.

Dans le cadre de l'évolution des chemins de sélection prévue pour 2016-2017, il est indispensable de valider un niveau de pratique, lors de ces tests, pour espérer être convoqué sur les stages nationaux et compétitions internationales (les cas particuliers pourront être étudiés).

Le classement national par année d'âge s'en trouvera valorisé. C'est toute la légitimité de la Ranking List pour nos plus jeunes qui en découle.

Composition du STAFF :

- 5 responsables de l'évaluation : Claude Colombo, Guy Espinas, Pierre Coponat, Marc Touchais et Yann Cucherat
- 14 responsables jeunesses issus des zones (1 référent évaluateur + 1 référent projet) :
  - Zone Ouest : Florent Morel et Dominique Lebreux
  - Zone Nord : Nicolas Dohé et Mickael Richard
  - Zone Est : Boris Noack et Gaël Meyer
  - Zone Centre : Gilles Jamet et Matthieu Tixier
  - Zone Sud Ouest : Cedric Seguy et Christophe Boulestreau
  - Zone Sud Est : Cyril Rigaud et Guillaume Blanc
  - Zone Ile de France : Arnaud Munoz et Thomas Thibedore
  -

# TESTS PHYSIQUES

## Présentation – Critères de jugement de l'exécution

### ***Principes généraux :***

L'objectif est de contribuer à la formation initiale des jeunes gymnastes et entraîneurs en répertoriant les bases physiques fondamentales de la gymnastique.

L'évaluation porte sur la capacité du gymnaste à réaliser l'exercice mais une attention particulière est portée sur l'exécution.

2 grilles de Tests Physiques:

- Niveau 1 : 8-11 ans
- Niveau 2 : 12-15 ans

### ***Barème de cotation :***

#### ***1 - pour la note de difficulté***

Barème de difficulté en fonction des tranches d'âge de 0 à 10 points.

Pour les exercices de force, le degré de difficulté est déterminé par la performance quantitative et/ou la forme réalisée. (Voir grille de test)

Pour les exercices de souplesse, ce sont les positions, les angles et postures qui déterminent la valeur de la difficulté en prenant en compte pour certains exercices l'exécution artistique.

A l'exception de la course 20 m, le temps est calculé au dixième de seconde

(De 1 à 4 centième on comptabilise le dixième en dessous, de 5 à 9 centième celui de dessus)

#### ***2 - pour la note d'exécution technique et artistique***

Barème d'exécution de 0 à 4 points

Une note d'exécution technique et artistique s'applique pour les exercices de force à l'exception des exercices n°1, 2 et 3 dans le niveau 1, les exercices n°1 et 7 dans le niveau 2.

La note d'exécution technique et artistique permet de différencier la qualité de l'exercice réalisé.

La base du jugement pour la note technique et artistique reprend les tableaux de déduction pour fautes de tenue ou d'exécution et pour fautes techniques du code de pointage 2017 p.34 et p.35 (cf tableau en fin de document).

Concernant la reconnaissance de l'élément réalisé, cela est spécifié dans les grilles pour chacun des exercices.

Le tableau ci-dessous vient en support du code de pointage pour permettre de situer la valeur de point finale à accorder entre 0 et 4 points.

### **Tableau de repère pour la note d'exécution technique et artistique**

|                 |                                                |
|-----------------|------------------------------------------------|
| <b>4.00 pts</b> | Total des déductions ne dépassant pas 0.50 pt  |
| <b>3.50 pts</b> | Total des déductions ne dépassant pas 1 pt     |
| <b>3.00 pts</b> | Total des déductions ne dépassant pas 1.50 pt  |
| <b>2.50 pts</b> | Total des déductions ne dépassant pas 2 pts    |
| <b>2.00 pts</b> | Total des déductions ne dépassant pas 2.50 pts |
| <b>1.5 pts</b>  | Total des déductions ne dépassant pas 3 pts    |
| <b>1.00 pt</b>  | Total des déductions au-delà de 3 pts          |
| <b>0 pt</b>     | Non reconnaissance                             |

### **Une chute met fin à l'exercice :**

La note de difficulté est établie sur le nombre de répétitions effectuées avant la chute. Il n'y a pas de déduction à appliquer pour une chute.

### **Les maintiens :**

Pour les exercices commençant ou finissant par une position de maintien en équerre ou ATR, il est demandé de marquer la position. Le décompte d'éléments est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué. Le gymnaste peut toutefois poursuivre.

Lorsque pour les exercices de maintien il est spécifié une déviation d'angle dans les grilles. Cette déviation entraîne une déduction pour faute d'angle, mais au-delà l'exercice est définitivement arrêté.

Lorsque qu'il n'est pas précisé d'angle, c'est le tableau pour déduction de fautes techniques du code de pointage qui est appliqué.

### **Nombre d'essai :**

Un seul passage est autorisé pour chaque exercice ou routine.

### **Annonce et reconnaissance :**

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

Exception : Lorsque la valeur de l'exercice est déterminé 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 : Les maintiens en équerre renversée ou planche faciale.

## **Calcul de la note finale :**

- Valeur de difficulté X (multiplié) par la valeur d'exécution = Note finale de l'exercice

Utilisation du document Excel spécifique pour la saisie des résultats.

## **Déroulement des tests :**

- Un temps de 1 mn d'échauffement est autorisé
- L'enchaînement des exercices se fait toujours dans l'ordre suivant pour les 8-11 ans :

### **Niveau 1**

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| 1  | Test de Denisiuk                            |
| 2  | <i>Force explosive</i> : Course 20 mètre    |
| 3  | <i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres     |
| 4  | <i>Souplesse</i> : Grand écart facial       |
| 5  | <i>Force dynamique</i> : Placement du dos   |
| 6  | <i>Force statique</i> : ATR                 |
| 7  | <i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées |
| 8  | <i>Force statique</i> : Planche libre       |
| 9  | <i>Force dynamique</i> : Dips – Pompe ATR   |
| 10 | <i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules |
| 11 | <i>Force statique</i> : Equerre renversée   |
| 12 | <i>Force d'endurance</i> : Cercles          |
| 13 | <i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules  |

- L'enchaînement des exercices se fait toujours dans l'ordre suivant pour les 11-15 ans :

### **Niveau 2**

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| 1  | <i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres                 |
| 2  | <i>Force dynamique</i> : Placement du dos               |
| 3  | <i>Force statique</i> : Planche en suspension - Anneaux |
| 4  | <i>Force statique</i> : ATR                             |
| 5  | <i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées             |
| 6  | <i>Force statique</i> : Planche libre                   |
| 7  | <i>Force explosive</i> : Impulsion jambes               |
| 8  | <i>Force statique</i> : Croix                           |
| 9  | <i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules             |
| 10 | <i>Force statique</i> : Equerre renversée               |
| 11 | <i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules              |
| 12 | <i>Force dynamique</i> : Etablissement avant – arrière  |
| 13 | <i>Force d'endurance</i> : Cercles                      |

En fonction du nombre de personnes se présentant aux tests, les gymnastes seront répartis par groupe et par tirage au sort, sur les différents ateliers (même principe qu'une compétition).

# TESTS TECHNIQUES

## Présentation – Critères de jugement de la technique et de l'exécution

**Préambule :** Lors des tests, 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 :

- Un choix progressif d'éléments ou de routines à partir des groupes d'exigences se rapprochant du code de pointage.
- Une valeur technique de difficulté pour chaque exercice.
- Une valeur d'exécution prenant compte les points d'attention de réalisation technique.
- Un échelonnage de la progression sur plusieurs niveaux

2 grilles distinctes sont proposées en fonction de l'âge et de la progression du gymnaste :

- Niveau 1 : 8-11 ans
- Niveau 2 : 12-15 ans

Le gymnaste doit réaliser 1 exercice de son choix par agrès dans chaque groupe d'exigence.

### **Principe de cotation :**

*Une valeur de difficulté est échelonnée selon la grille de progression*

- De 1 à 3 points pour la grille 1  
Correspond à la phase éducative, les prérequis
- De 1 à 4 points pour la grille 2  
Correspond aux éléments de base prioritaire ou en phase de renforcement

*Une valeur d'exécution de 0 à 4 points qui tiendra compte des critères suivants :*

- La base du jugement pour la note technique et artistique reprend les tableaux de déduction pour fautes de tenue ou d'exécution et pour fautes techniques du code de pointage 2017 p.34 et p.35 (cf tableau en fin de document)
- Des points d'attentions techniques à respecter.
- Un tableau de présentation technique et d'exécution (ci-dessous) qui vient en support pour situer la valeur de point finale à accorder entre 0 et 4 points.

**Tableau de repère pour la note d'exécution technique et artistique**

|         | Déduction                                                         | Aspects techniques                                                                       | Réception                                                                  | Chute                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 4 pts   | Total de déduction finale ne dépassant pas les 0.30 pt de fautes  | Elément présenté avec virtuosité, amplitude<br>Respect des points d'attention technique. | Réception avec maîtrise.                                                   |                                                                   |
| 3.5 pts | Total de déduction finale ne dépassant pas les 0.60 pt de fautes  |                                                                                          |                                                                            |                                                                   |
| 3 pts   | Total de déduction finale ne dépassant pas les 1.00 pts de fautes | Respect des points d'attention sur la réalisation technique avec de petites fautes.      | Réception avec un petit pas.                                               |                                                                   |
| 2.5 pts | Total de déduction finale ne dépassant pas les 1.50 pts de fautes |                                                                                          |                                                                            |                                                                   |
| 2 pts   | Total de déduction finale ne dépassant pas les 1.80 pts de fautes | Non respect des points d'attention sur la réalisation technique avec fautes moyennes.    | Réception avec déséquilibre, grand pas                                     | Chute sur éléments secondaires avant ou après éléments principaux |
| 1.5 pts | Total de déduction finale ne dépassant pas les 2.20 pts de fautes |                                                                                          |                                                                            |                                                                   |
| 1 pt    | Total de déduction finale dépassant les 2.20 pts de fautes        | Non respect des points d'attention sur la réalisation technique avec grosses fautes      | Réception avec un gros déséquilibre, appuis d'une ou des deux mains au sol | Chute pendant les éléments principaux                             |
| 0.5 pts |                                                                   |                                                                                          |                                                                            |                                                                   |
| 0 pt    | Elément ou combinaison non reconnu                                |                                                                                          |                                                                            |                                                                   |

**Précision sur éléments principaux ou secondaires :**

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. Ils peuvent correspondre à un enchaînement d'éléments ou de combinaisons particulières.

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 fonction du moment de la chute dans l'exercice de façon à maintenir la valeur principale sur ces éléments ou combinaisons.

### ***Nombre d'essai :***

Un seul passage est autorisé pour chaque exercice ou routine.

### ***Annonce et reconnaissance :***

Le gymnaste choisi le niveau de l'exercice qu'il maîtrise le mieux. **Chaque exercice doit être annoncé avant le passage et doit être réalisé dans sa totalité.**

Exception : Lorsque la valeur de l'exercice est déterminée par l'amplitude exigée, c'est à l'évaluateur de déterminer la valeur technique de l'exercice.

Exemple : Progression sur les élans aux anneaux ou les grands tours.

### ***Calcul de la note finale :***

- Valeur de difficulté X (multiplié) par la valeur d'exécution = Note finale de l'exercice

Utilisation du document Excel spécifique pour la saisie des résultats.

### ***Déroulement des tests :***

Un temps d'échauffement de 5 mn est accordé pour l'ensemble des exercices demandés à l'agrès.

En fonction du nombre de personne se présentant aux tests, les gymnastes seront répartis par groupe et par tirage au sort, sur les différents agrès.

(Même principe qu'une compétition).

## ***Présentation et tenue***

Le gymnaste **se présente au début et à la fin de son exercice**. Il annonce son niveau de difficulté.

Le gymnaste se présente **en tenue de compétition** lors du test technique et selon la réglementation en vigueur. Pour le test physique, le gymnaste peut rester en short et Léotard sur l'ensemble des épreuves.

**L'évaluateur apportera une déduction sur la note d'exécution si le gymnaste ne respecte pas ces règles : 0,3 pts**

## ***Matériel***

Les exercices des tests techniques peuvent être effectués en fosse de sécurité aux anneaux, saut et barre fixe.

Le déroulement des tests demande l'aménagement du matériel pour certains exercices. Cela est spécifié dans les grilles techniques et physiques et concerne particulièrement :

- Les réceptions en hauteur avec fosse surélevée.
- Tremplins et trampo tremp.
- Le matériel pédagogique au cheval d'arçons.
- Les sangles aux anneaux et barre fixe.
- Le matériel de mesure (mètre, chrono) pour les tests physiques.

| Fautes                                                                                                                                   | Petite                                   | Moyenne                                                        | Grossière                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                                                                                                          | 0.10                                     | 0.30                                                           | 0.50                                        |
| <b>Déductions pour fautes de tenue et d'exécution</b>                                                                                    |                                          |                                                                |                                             |
| Position imprécise (groupée, carpée, tendue).                                                                                            | +                                        | +                                                              | +                                           |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Ajustement de la prise ou des mains, chaque fois.                                                                                        | +                                        |                                                                |                                             |
| Marcher ou sautiller en appui renversé (chaque pas ou sursuats).                                                                         | +                                        |                                                                |                                             |
| Toucher l'appareil ou le sol avec les jambes ou pieds.                                                                                   | +                                        |                                                                |                                             |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Heurter l'appareil ou le sol.                                                                                                            |                                          |                                                                | +                                           |
| Le gymnaste est touché mais non aidé par l'entraîneur pendant l'exercice.                                                                |                                          | +                                                              |                                             |
| Interruption sans chute.                                                                                                                 |                                          |                                                                | +                                           |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Flexion des bras ou des jambes, ouverture des jambes.                                                                                    | +                                        | +                                                              | +                                           |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Fausse position du corps ou correction de la tenue en position finale                                                                    | +                                        | +                                                              | +                                           |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Saltos avec jambes ou genoux écartés.                                                                                                    | d largeur des épaules                    | > largeur des épaules                                          |                                             |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Ouverture des jambes lors de la réception                                                                                                | d largeur des épaules                    | > largeur des épaules                                          |                                             |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Manque de stabilité, légère correction de la position des pieds ou élan excessif des bras à la réception.                                | +                                        |                                                                |                                             |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Perte d'équilibre au cours de la réception sans chute ou sans appui de la main. (Déduction totale au maximum -1,0 pour pas et sursauts). | léger déséquilibre, petit pas ou sursaut | grand pas ou sursaut ou contact d'une ou des mains avec le sol |                                             |
|                                                                                                                                          | 0.1 chaque pas                           |                                                                |                                             |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Chute ou appui d'une ou des mains à la réception                                                                                         |                                          |                                                                | 1.0                                         |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Chute à la réception sans avoir le premier contact avec les pieds                                                                        |                                          |                                                                | 1.0 et non reconnaissance par le jury \"D\" |
|                                                                                                                                          |                                          |                                                                |                                             |
| Écart atypique des jambes.                                                                                                               |                                          | +                                                              |                                             |
| Autres fautes de tenue.                                                                                                                  | +                                        | +                                                              | +                                           |

| Fautes                                                                                | Petite                                         | Moyenne                     | Grossière                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
|                                                                                       | 0.10                                           | 0.30                        | 0.50                             |
| <b>Déductions pour fautes techniques</b>                                              |                                                |                             |                                  |
| Déviations dans l'élan ou par l'appui renverse ou dans les cercles                    | 15° - 30°                                      | 31° - 45°                   | >45° et pas reconnu              |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Déviations par rapport à la position de maintien correcte.                            | jusqu'à 15°                                    | 16° - 30°                   | 31° - 45° et >45° pas reconnu    |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| S'élever en force depuis un maintien incorrect                                        | les déductions appliquées au maintien répétées |                             |                                  |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Rotations longitudinales incomplètes.                                                 | jusqu'à 30°                                    | 31° - 60°                   | 61° - 90° et >90° pas reconnu    |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Hauteur ou amplitude insuffisante dans les saltos et les éléments volants             | +                                              | +                           |                                  |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Appui intermédiaire ou supplémentaire d'une main                                      | +                                              |                             |                                  |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Force en élan ou vice versa.                                                          | +                                              | +                           | +                                |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Durée des parties de maintien (2s)                                                    |                                                | moins de 2 sec              | sans arrêt et pas reconnu        |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Interruption lors d'un mouvement d'élévation                                          | +                                              | +                           | +                                |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Abaissement des jambes pendant les éléments à l'ATR (depuis la position de référence) | 0 - 15°                                        | 16° - 30°                   | 31° - 45° et >45° pas reconnu    |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Deux ou plusieurs tentatives pour réaliser un élément de maintien ou en force         |                                                | +                           | +                                |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Manque d'équilibre ou chute depuis l'appui renversé.                                  | +                                              | élan ou déséquilibre marqué | perte d'équilibre                |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Chute sur ou depuis l'engin.                                                          |                                                |                             | 1                                |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Élan intermédiaire ou abaissement de la position                                      |                                                | demi élan ou abaissement    | élan complet                     |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Assistance pour compléter un élément                                                  |                                                |                             | 1.0 et pas reconnu par le jury D |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Extension insuffisante avant la réception.                                            | +                                              | +                           |                                  |
|                                                                                       |                                                |                             |                                  |
| Autres fautes techniques.                                                             | +                                              | +                           | +                                |