



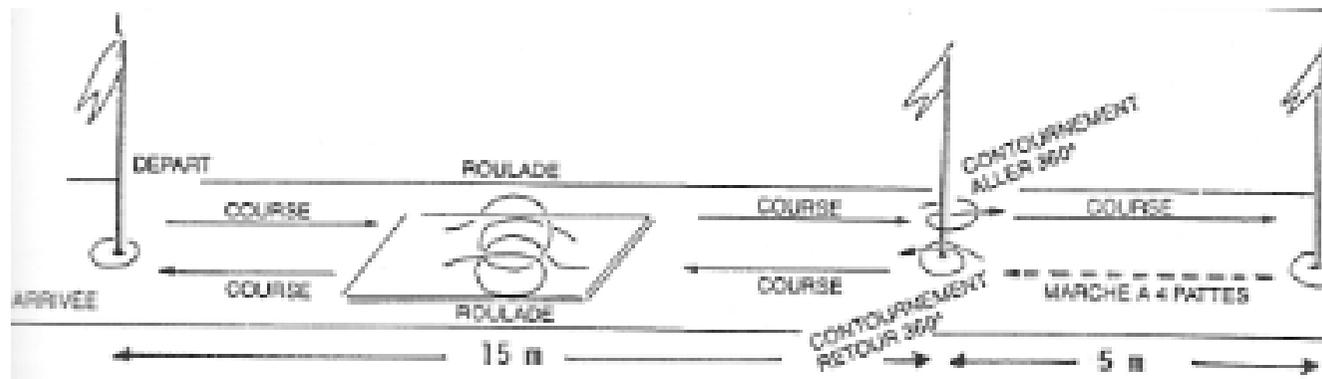
TESTS PHYSIQUES 8-11ans

Gymnastique Artistique Masculine

Exercice n°1

Test de Denisiuk

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
20.29 – 18.73	18.70 – 18.13	18.10 – 17.53	17.50- 16.94	16.90 – 16.34	16.30 – 15.74	15.70 – 15.15	15.10 – 14.55	14.50 – 13.95	13.90 – 13.65



Objectif du test	Evaluer la condition physique, le niveau d'engagement et la gestion de l'effort
Matériel	Un couloir de 25 m de long et de 5 m de large, 4 plots, un tapis pour les roulades
Directives / Consignes	Réaliser le parcours le plus vite possible en respectant les tâches suivantes : à l'aller courir jusqu'au tapis situé à mi-distance du départ et d'un plot positionné à 15 m, rouler en avant, courir à nouveau pour contourner ce plot et courir jusqu'au prochain plot situé, lui, à 20 m du départ. Au retour, après avoir contourné ce plot, revenir en se déplaçant à 4 pattes (sans poser les genoux) jusqu'au plot intermédiaire (15m), le contourner, toujours à 4 pattes courir jusqu'au tapis pour rouler en avant à nouveau, et courir jusqu'à la ligne de départ
Technique de mesure	Un chronomètre au 1/10 de sec
Normes de référence	Cf Barème FFG 1994

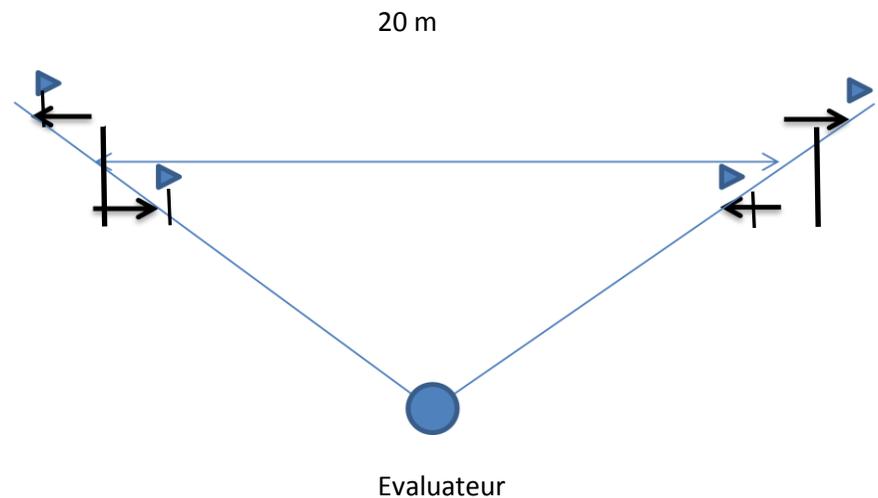
Exercice n°2

Force explosive : Course 20 mètres

	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
8 - 9 ans	≤ 4''6	≤ 4''5	≤ 4''4	≤ 4''3	≤ 4''2	≤ 4''1	≤ 4''	≤ 3''9	≤ 3''7	≤ 3''6
10 - 11 ans	≤ 4''1	≤ 4''	≤ 3''9	≤ 3''8	≤ 3''7	≤ 3''6	≤ 3''5	≤ 3''4	≤ 3''3	≤ 3''2

Objectif du test	Evaluer la force d'accélération, la fréquence des appuis, la vitesse intrinsèque, la capacité à courir vite sur une courte distance
Matériel	Une piste de 25 à 30 m de long pour permettre une décélération progressive
Directives / Consignes	Départs pieds décalés en fente avant. Lancement du chronomètre quand le pied arrière décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée.
Technique de mesure	Le chronométrateur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer
Normes de référence	FFG 2015

Positionnement de l'évaluateur :



Exercice n°3	Force explosive : Corde 4 mètres
--------------	----------------------------------

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
<i>Avec les jambes pouvant s'accrocher</i>									
≤ 14"	≤ 12"5	≤ 11"	≤ 9"5	≤ 8"					
					<i>Jambes dans n'importe quelle position sans s'accrocher</i>				
			≤ 12"	≤ 11"	≤ 10"	≤ 9"5	≤ 9"	≤ 8"5	≤ 8"
									

Objectif du test	Evaluer la force des fléchisseurs des bras et des muscles du complexe de l'épaule
Matériel	Une corde de + de 4m et un chronomètre, un marqueur visible à 4 m
Directives / Consignes	Départ assis la corde entre les jambes écartées. Deux options possibles : <ul style="list-style-type: none"> - monter en s'aidant des jambes (elles peuvent s'accrocher à la corde) - monter avec les bras seuls (les jambes ne s'accrochent pas à la corde mais peuvent être dans n'importe quelle position).
Technique de mesure	Chronomètre déclenché au premier mouvement du gymnaste et arrêté lorsqu'une main touche la marque des 4 m
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°4

Souplesse : Grand écart facial

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Mains au sol Bassin décollé avec fermeture prononcée des hanches Jambes fléchies	Mains au sol Bassin décollé avec fermeture des hanches Jambes tendues	Mains au sol Bassin décollé en position neutre Jambes fléchies	Mains au sol Bassin décollé en position neutre Jambes tendues	Bassin au sol avec fermeture prononcée des hanches Jambes fléchies	Bassin au sol avec fermeture des hanches Jambes fléchies	En position de grand écart Bassin au sol bassin parfaitement aligné Jambes fléchies	Bassin au sol avec fermeture des hanches Jambes tendues	Bassin au sol avec légère fermeture des hanches Jambes tendues	En position de grand écart Bassin au sol bassin parfaitement aligné Jambes tendues



Objectif du test	Evaluer la mobilité de l'articulation coxo fémorale
Matériel	aucun
Directives / Consignes	Voir ci-dessus
Technique de mesure	Respect intégral des formes décrites ci-dessus maintenu pendant 5 secondes
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°5

Force dynamique : Placement du dos

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Nombre de points obtenu par l'addition de la valeur de placement du dos réalisé									
1 pt	3 pts	5 pts	8 pts	11 pts	14 pts	17 pts	20 pts	23 pts	26 pts
Equerre ATR force jambes écart			ET / OU			Equerre ATR force jambes serrées			
Valeur 1 pt						Valeur 3 pts			
									

Objectif du test	Evaluer la force d'antépropulsion
Matériel	Barres parallèles
Directives / Consignes	<p>Les 2 formes sont possibles en succession durant l'essai. Les bras doivent rester tendus en permanence et les épaules au plus près de l'aplomb des mains. La descente s'effectue corps tendue, jambes serrées et de manière contrôlée :</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque placement du dos</p>
Technique de mesure	Le comptage est interrompu lorsque le maintien à l'équerre ou l'ATR n'est pas marqué 1 seconde Pour être reconnue, l'exercice ne doit pas excéder une faute moyenne à 0.30 pts
Points d'attention	L'exercice doit être exécuté de façon lente et régulière sans à coup.
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°6	Force statique : ATR
--------------	----------------------

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
<i>Avec porte mains</i>					<i>Au sol</i>				
15''	20''	30''	40''	50''	10''	20''	30''	40''	50''
									

Objectif du test	Capacité à rester en ATR sans déformation du corps
Matériel	Au sol ou porte mains, chronomètre. L'exercice doit être réalisé sur une surface stable
Directives / Consignes	Venir à la position d'ATR en une seule montée. Rester aligné sans aucun déplacement aussi longtemps que possible
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès la position établie et stabilisée. Il s'arrête à la moindre modification de forme. L'évaluateur annonce le temps toutes les 10 secondes L'évaluateur annonce lorsqu'il enclenche et arrête le chronomètre
Points d'attentions	Le chronométrage est arrêté s'il y a déplacement des appuis ou une flexion prononcée de bras au-delà d'une faute moyenne à 0.30 pt. Le chronométrage est enclenché au moment où le maintien est stabilisé et arrêté au moment où l'appui renversé n'est plus correctement maintenu
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°7

Souplesse : Fermeture jambes serrées

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Point atteint à 6 cm	Point atteint à 8 cm	Point atteint à 10 cm	Point atteint à 12 cm	Point atteint à 14 cm	Point atteint à 16 cm	Point atteint à 18 cm	Point atteint à 20 cm	Point atteint à 22 cm	Point atteint à 24 cm

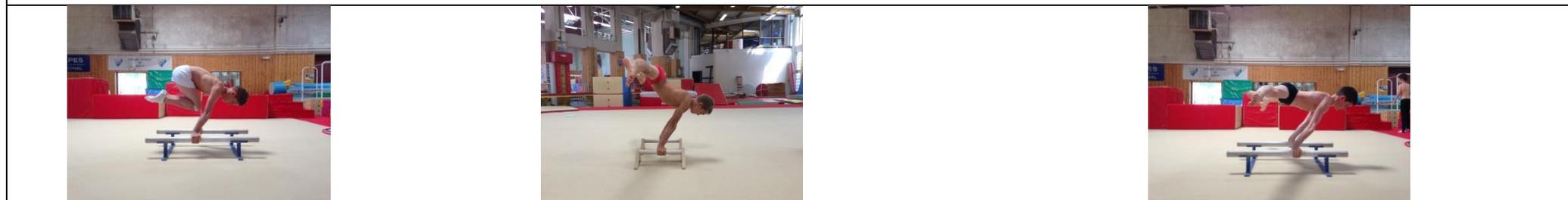


But du test	Mesurer la souplesse tronc-jambes
Matériel	Une tête de plinth, une règle graduée de 20 cm dont le point 0 est positionné au niveau supérieur de la tête de plinth (hauteur des pieds)
Directives / Consignes	Descendre lentement et conjointement les mains, le plus bas possible en gardant toujours les jambes tendues et verticales (alignement hanche-genoux-chevilles) et les pieds bien à plat (sans décoller les talons)
Technique de mesure	La mesure se fait au niveau de la position la plus basse tenue 5 secondes
Points d'attentions	Une légère flexion des genoux met fin à l'exercice
Normes de référence	Eurofit

Exercice n°8

Force statique : Planche libre

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts	
Position corps groupé										
≥ 2 "	≥ 5 "	≥ 8 "								
			Position à 45°			Position corps horizontal				
			≥ 2 "	≥ 4 "	≥ 6 "	≥ 8 "	≥ 2 "	≥ 4 "	≥ 6 "	≥ 8 "



But du test	Evaluer la force statique du complexe de l'épaule, la capacité de gainage.
Matériel	Porte mains, chronomètre
Directives / Consignes	Choisir une des trois possibilités en fonction de la capacité à maîtriser la position. Dans les positions 2 et 3 les jambes sont écartées. Le départ pour chaque maintien en planche s'effectue de l'appui corps groupé. Le gymnaste annonce la position qu'il va présenter. L'évaluateur informe au moment où il enclenche et arrête le chronomètre
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès que la position choisie est atteinte et stabilisée, il est arrêté pour toute modification de forme de corps. Une déviation de $\pm 15^\circ$ est tolérée sur la position de maintien choisie. Une légère fermeture de l'angle jambes-tronc \pm de 15° est tolérée.
Points d'attentions	Sur la position corps groupé les genoux doivent être en arrière des coudes
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°9

Force dynamique : Pompes ATR – Equilibre en Force bras fléchis

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts		
<i>En placement du dos – Pieds sur une caisse</i>											
1	2	4	6	8	10						
						<i>De l'équerre, placement du dos ATR bras fléchis</i>					
						1	2	3	4	5	6

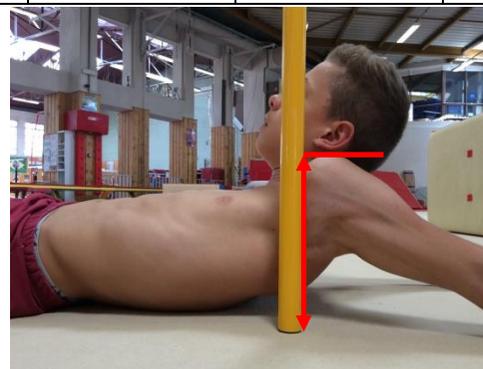


But du test	Evaluer la force des extenseurs des membres supérieurs
Matériel	Porte mains et une caisse adaptable en hauteur pour l'exercice en placement du dos Barres parallèles pour le niveau supérieur
Directives / Consignes	Choisir une forme de travail en fonction des capacités à maîtriser techniquement l'exercice. Pas de balancement du corps, les positions de départ et d'arrivée doivent être contrôlées à chaque répétition. Flexion des bras à 90° avec tolérance de 15° L'évaluateur annonce si l'élément est comptabilisé à chaque répétition.
Technique de mesure	Ne sont comptabilisés que les exercices complètement réalisés (extension complète des bras après la pompe)
Points d'attention	Flexion des bras à 90° coudes serrés au corps Respect de la forme en placement du dos
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°10

Souplesse : Rétropulsion des épaules

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
≥ 34 cm	3.9 – 31 cm	30.9 – 28 cm	27.9 – 25 cm	24.9 – 22 cm	21.9 – 19 cm	18.9 – 16 cm	15.9 – 13 cm	12.9 – 11 cm	10.9 - 10 cm



But du test	Evaluer la mobilité du complexe de l'épaule en rétropulsion maximale avec maintien en position statique.
Matériel	Bâton. Marqueur (dermique ou pastille) mètre ruban ou règle de 40 cm
Directives / Consignes	Mains en pronation sur le Bâton, écartées à la largeur des épaules. Un repère à l'aide du marqueur est positionné sur la tête de l'humérus Avancer le plus loin possible les pieds vers l'avant sans déplacer les mains.
Technique de mesure	Mesurer la hauteur épaule-sol à partir du repère marqué sur l'épaule. Maintien 5 secondes de la position en respectant la verticalité du bâton
Points d'attentions	Maintenir la position de la largeur des épaules sans déplacement des mains sur le bâton
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°11

Force statique : Equerre renversée

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Jambes entre l'horizontale et verticale									
≥ 6 "	≥ 12 "								
Jambes verticales									
≥ 6 "	≥ 8 "	≥ 10 "							
Position des jambes à 45°									
≥ 2 "	≥ 6 "	≥ 8 "	≥ 10 "						
Alignement du bassin avec les épaules									
≥ 2 "	≥ 4 "	≥ 6 "	≥ 8 "						



But 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 va présenter. L'évaluateur informe au moment où il enclenche et arrête le chronomètre
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché quand la position choisie est atteinte et stabilisée. Il est arrêté dès modification de la position. Une déviation de ± 15° est tolérée sur la position de maintien choisie
Points d'attentions	Les jambes doivent être maintenues serrées
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°12

Force d'endurance : Cercles

0.5 pt	1 pt	1.5 pts	2 pts	2.5 pts	3 pts	3.5 pts	4 pts	4.5 pts	5 pts	5.5 pts	6 pts	6.5 pts	7 pts	7.5 pts	8 pts	8.5 pts	9 pts	9.5 pts	10 pts
--------	------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	--------

Champignon haut (40 cm du sol)

≥ 5	≥ 10	≥ 15	≥ 20	≥ 25	≥ 30	≥ 35	≥ 40	≥ 45	≥ 50	≥ 55
-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Champignon bas – A plat au sol

≥ 10	≥ 15	≥ 20	≥ 23	≥ 26	≥ 29	≥ 32	≥ 35	≥ 38	≥ 42	≥ 45
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------



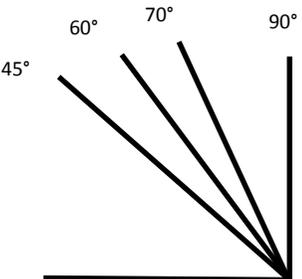
But du test	Evaluer l'endurance spécifique aux arçons
Matériel	Champignons haut et bas avec le marquage d'une ligne pour visualiser la déviation.
Directives / Consignes	Cercles respectant les exigences techniques, sans déplacement des mains sur le champignon et sans changement d'orientation du corps
Technique de mesure	La comptabilisation se fera en se basant sur l'impression générale du tour entier et non seulement sur le nombre de cercles. Aucune pénalisation ne sera attribuée si les pieds frôlent le sol
Points d'attentions	Les mains doivent restées sur la ligne. Une déviation de l'axe du corps est acceptée jusqu'à 30°
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°13

Souplesse : Antépulsion des épaules

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Epaules < à 45° Bras tendus mais Jambes fléchies	Epaules à 45° Bras tendus et Jambes fléchies	Epaules à plus de 45° Bras tendus et Jambes légèrement fléchies		Epaules à 60° Bras et Jambes tendues	Epaules à 70° Bras et Jambes tendues	Epaules entre 70 et 75° Bras et Jambes tendues	Epaules entre 76 et 80° Bras et Jambes tendues	Epaules entre 80 et 85° Bras et Jambes tendues	Epaules à plus de 90° Bras et Jambes tendues



But du test	Evaluer la souplesse d'antépulsion des épaules
Matériel	Bâton et feuille de traçage des angles
Directives / Consignes	Pieds à plats au sol. Tête droite (oreilles dans l'alignement des bras)
Technique de mesure	Mesure des angles. 
Normes de référence	FFG 2015

Feuille récapitulative de programme de test Physique et Souplesses – Evaluation 8 à 11 ans

Nom :		Prénom :		
Date de naissance :				
Taille :		Poids :		
Date du test :		Lieu :		
Echelon :	Département	Région	Zone	National

	Exercices test physiques	Performance quantitative réalisée	Valeur de Difficulté (de 1 à 10)	X	Valeur de réalisation (de 1 à 4 pts)	=	TOTAL
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			X		=	
6	<i>Force statique</i> : ATR			X		=	
7	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées					=	
8	<i>Force statique</i> : Planche libre			X		=	
9	<i>Force dynamique</i> : Pompe ATR			X		=	
10	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules					=	
11	<i>Force statique</i> : Equerre renversée			X		=	
12	<i>Force d'endurance</i> : Cercles			X		=	
13	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules					=	
						TOTAL	