



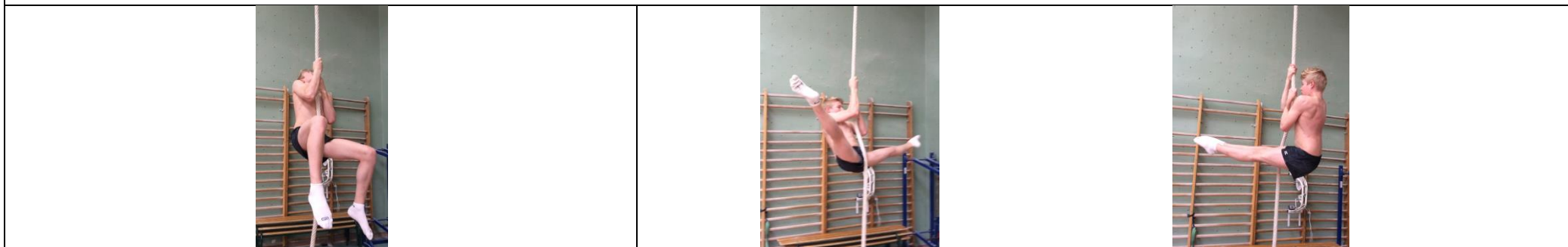
TESTS PHYSIQUES 12-15ans

Gymnastique Artistique Masculine

Exercice n°1

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>Jambes dans n'importe quelle position sans s'accrocher</i>				<i>Jambes tendues écartées ou serrées</i>					
≥ 11"	10.9 - 9"	8.9 - 7"	6.9 - 5"	10 - 9"	8.9 - 8"	7.9 - 7"	6.9 - 6"	5.9 - 5"	≤ 4.9"






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 mais elles ne s'accrochent pas à la corde. Elles peuvent être dans n'importe quelle position - monter jambes tendues écartées ou serrées
Technique de mesure	Chronomètre déclenché au premier mouvement du gymnaste et arrêté lorsqu'une main touche la marque des 4 m
Normes de référence	Norme FFG

Exercice n°2

Force dynamique : Placement du dos ou planche bras tendus

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Nombre de point obtenu par l'addition de la valeur de placement du dos et/ou planche réalisées									
3 pts	5 pts	8 pts	11 pts	14 pts	17 pts	20 pts	25 pts	29 pts	33 pts

<i>Equerre ATR force jambes écartées</i>	<i>ET / OU</i>	<i>Equerre ATR force jambes serrées</i>	<i>Equerre Planche ATR Bras tendus ?</i>
Valeur 1 pt		Valeur 3 pts	Valeur 5 pts
			

Objectif du test	Evaluer la force d'antépropulsion
Matériel	Barres parallèles
Directives / Consignes	Les 3 formes sont possibles en succession durant l'essai. 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 30°. Bras tendus pour l'ATR en passant par la planche. La descente s'effectue corps tendue et de manière contrôlée. L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque placement du dos.
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°3	Force statique : Planche en suspension dorsale et faciale horizontale aux anneaux
--------------	--

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
<i>Planche en suspension dorsale horizontale</i>			<i>Planche en suspension faciale horizontale</i>						
2 - 4 ''	5 - 8 ''	> 8''	2 - 3.9''	4 - 5.9''	6 - 6.9''	7 - 7.9''	8 - 8.9''	9 - 10''	> 10''
									

Objectif du test	Evaluer la force isométrique des groupes musculaires concernés
Matériel	Anneaux bas ou hauts au choix du gymnaste, un chronomètre
Directives / Consignes	Bras tendus et corps rigoureusement gainé durant l'exécution, corps parfaitement à l'horizontale
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché dès l'atteinte de la position horizontale et interrompu à la moindre déformation corporelle L'évaluateur annonce lorsqu'il enclenche et arrête le chronomètre
Points d'attention	Pas de déformation du corps au-delà de 15°
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°4

Force statique : ATR

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts		
<i>Au sol</i>											
15 – 20 "	21 – 30 "	31 – 40 "	41 – 50 "	51" – 1'	1'01 – 1'14 "	≥ 1'15 "					
							<i>Aux anneaux</i>				
							20 - 24 "	25 – 29 "	35 - 39 "	40 - 44 "	≥ 45"



Objectif du test	Capacité à rester en ATR sans déformation du corps
Matériel	Au sol sur une surface stable, anneaux à hauteur de portique, chronomètre
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 chronomètre 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 chronomètre est enclenché au moment où le maintien est stabilisé et arrêté au moment où l'appui renversé n'est plus correctement maintenu. Aux anneaux, déviation trop importante de l'alignement et anneaux au minimum parallèles
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°5

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 troc-jambes
Matériel	Une tête de plinth, une règle graduée de 20 cm dont le point 0cm est positionné au niveau supérieur de la tête de plinth (hauteur des pieds)
Directives / Consignes	Descendre lentement et ensemble 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°6

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 à 45°										
2 - 4"	5 - 6"	7 - 8"	> 8"							
				Position corps horizontal						
				2 - 4"	5 - 6"	7 - 8"	> 8"			
							Position corps horizontal jambes serrées			
							2 - 3.9"	4 - 4.9"	5 - 6"	> 6"
										

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 1 et 2 les jambes sont écartées, en 3 elles sont serrées. Le départ pour chaque maintien en planche s'effectue de l'appui corps groupé 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	Placement du bassin en position neutre pour veiller à la fermeture jambes-tronc
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°7

Force explosive : Saut en longueur

	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
11 - 12 ans	≤ 130	131 - 140	141 - 150	151 - 160	161 - 170	171 - 180	181 - 190	191 - 200	201 - 209	≤ 210
13 - 15 ans	≤ 140	141 - 150	151 - 160	161 - 170	171 - 180	181 - 190	191 - 200	201 - 210	211 - 219	≤ 220



Objectif du test	Mesurer l'explosivité des membres inférieurs
Matériel	Marquage de la ligne de départ. Mettre de la magnésie sur les talons pour s'assurer de la bonne mesure. Un décimètre
Directives / Consignes	2 tentatives sont permises. Départ les mains sur les hanches, les pieds serrés, les orteils sur la ligne au point zéro (Un écart des pieds inférieur de la largeur des épaules est autorisé) La distance est mesurée jusqu'au point du corps le plus proche de la ligne de départ
Technique de mesure	Pour la mesure, on comptabilise à la valeur inférieure
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°8

Force statique : Croix

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
<i>Au-dessus des coudes</i>		<i>En dessous des coudes</i>			<i>Au niveau des poignets</i>			<i>Croix</i>	
2 - 4"	5 - 8"	2 - 4"	5 - 8 "	> 8 "	2 - 4"	5 - 8 "	> 8 "	> 2 "	> 2 "



Faute d'angle jusqu'à 15°
> à 16° 30°

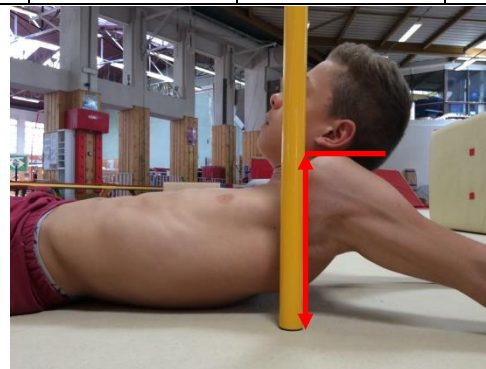


Objectif du test	Evaluer principalement le niveau de force des adducteurs des bras, la capacité à maintenir à horizontale l'alignement mains-épaules
Matériel	Anneaux bas pour les 3 premières positions, départ pieds sur une caisse, anneaux hauts possibles pour la croix
Directives / Consignes	Respecter les zones de prise d'appui comme indiqué ci-dessus, pas d'aide à la prise de position, bras toujours tendus, maintien obligatoire pour validation, respecter l'alignement mains-épaules à l'horizontale et le corps aligné à la verticale. L'évaluateur indique quand le chronomètre démarre.
Technique de mesure	Chronomètre déclenché dès que la position requise est atteinte et stabilisée, arrêté au moindre mouvement du corps
Points d'attentions	Bras tendus
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°9

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
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°10	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 à la verticale											
4 - 5"	6 - 7"	8 - 9"	> 10"								
				Position des jambes à 45°							
				4 - 5"	6 - 7"	8 - 9"	> 10"				
								Alignement du bassin avec les épaules			
								2 - 3"	4 - 5"	6 - 7 "	> 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 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 toute modification de la position. Une déviation de $\pm 15^\circ$ est tolérée sur la position de maintien choisie
Points d'attentions	Les jambes doivent être maintenues serrées
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°11

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

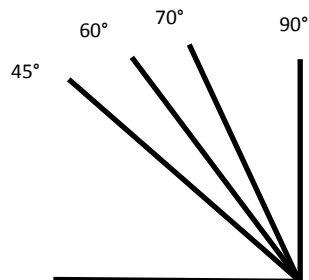
Bâton et feuille de traçage des angles

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

Exercice n°12

Force dynamique : Etablissement avant – arrière à l'appui en combinaison

1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
2	3	5	6	8	11	14	17	20	23

De l'ATR : Etablissement en avant à l'appui, balancé arrière jusqu'à l'ATR marqué				ET / OU		Etablissement arrière à l'appui renversé					
Valeur 1 point				Valeur 3 points							
											
1	2	3	4	1	2	3	4				

Objectif du test	Evaluer la force dynamique d'antépropulsion/répropulsion des membres supérieurs
Matériel	Barres parallèles
Directives / Consignes	Les 2 formes sont possibles en succession durant l'essai. 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 arrière, départ du balancé avant ou de la fermeture à l'appui brachial. Pour l'établissement avant, départ de l'ATR.
Technique de mesure	Les consignes doivent être intégralement respectées pour valider chaque essai L'évaluateur annonce la réussite ou non de chaque rétablissement réalisé
Normes de référence	FFG 2015

Exercice n°13

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
--------	------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	-------	---------	--------

Cheval haut : Cercles sur arçons en appui latéral

5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65-67	68-70	71-73	74-76	77-79	> 80
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------



But du test	Evaluer l'endurance spécifique aux arçons	
Matériel	Cheval Arçons	
Directives / Consignes	Cercles respectant les exigences techniques, en appui latéral, sans changement d'orientation du corps	
Technique de mesure	La comptabilisation se fera en se basant sur l'impression générale du tour entier et pas seulement sur le nombre de cercles effectués	
Normes de référence	FFG 2015	

Feuille récapitulative de programme de test Physique et Souplesses – Evaluation 12 à 15 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	<i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres					=	
2	<i>Force dynamique</i> : Placement du dos			X		=	
3	<i>Force statique</i> : Planche en suspension - Anneaux			X		=	
4	<i>Force statique</i> : ATR			X		=	
5	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées					=	
6	<i>Force statique</i> : Planche libre			X		=	
7	<i>Force explosive</i> : Impulsion jambes					=	
8	<i>Force statique</i> : Croix			X		=	
9	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules					=	
10	<i>Force statique</i> : Equerre renversée			X		=	
11	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules					=	
12	<i>Force dynamique</i> : Etablissement avant – arrière			X		=	
13	<i>Force d'endurance</i> : Cercles			X		=	
					TOTAL		