

ORGANISATION DES TESTS RANKING LIST AVENIR
Chambéry, samedi 14 janvier 2017 de 13h30 à 16h30

Les gymnastes qualifiées en Nat A 10 et 11 ans (2006-2007) doivent passer les tests Ranking List Avenir à Chambéry. Les tests se feront immédiatement après le palmarès de la catégorie dans un gymnase annexe : de 13h30 à 16h30 environ.

Gymnase de LA PALESTRE, avenue de Turin, 73000 Chambéry.

Il faudra prévoir pour les gymnastes et les entraîneurs :

- Des en-cas pour se restaurer avant de faire les tests.
- L'acheminement vers La Palestre (5 min de la salle de compétition).

Ci joint les tests RL Avenir, que vous pourrez retrouver dans la rubrique « base de données GR » sur le site FFGym.

Attention ! il y a des DE à présenter (difficultés engin en référence au nouveau code FIG): c'est à dire des « maitrises » au cerceau, même si elles ne sont pas encore intégrées dans les enchainements. La validation de ces DE/maitrises sera plus souple que pour les catégories d'âge supérieur : il faut en présenter.

Cerceau : 1 à 5 DE pour un total de 3 à 20 points.

- 3 points pour les DE sans lancer et pendant le lancer de l'engin
- 4 points pour les DE pendant la reprise de l'engin après un lancer moyen/large (grand)

TESTS GR RANKING :
PRECISIONS SUR L'EVALUATION ET SUR L'EXECUTION DES
« DIFFICULTES CORPORELLES »

L'EVALUATION :

Notation sur 100 points

Le Code FIG reste la référence concernant l'évaluation de chaque difficulté.

28 difficultés corporelles sont à réaliser pour chaque catégorie Avenir, Espoir, Pré-junior et Junior

- 8 EQUILIBRES TOTAL POINT MAXIMUM = 32 POINTS
- 11 PIVOTS TOTAL POINT MAXIMUM = 32 POINTS
- 9 SAUTS TOTAL POINT MAXIMUM = 36 POINTS

- **Pour tous les équilibres**, il est possible de réaliser la difficulté sur demi-pointe ou pied à plat : 4 points si l'équilibre est réalisé sur demi-pointe et 3 points si l'équilibre est réalisé pied à plat
- **Pour les pivots** : les points sont attribués en fonction du nombre de rotation (1 tour = 1 point, 2 tours = 2 points, 3 tours et + = 3 points)
Exception pour 3 pivots :
 - Boucle sans aide sur 2 points maximum
 - Rotation en grand écart au sol sur 2 points maximum
 - Les fouettés sur 3 points si la technique et le nombre de rotations demandé sont corrects, 1 point seulement si déviation de forme
- **Pour les sauts** : 4 points si le saut est parfaitement réalisé, 2 points si le saut est réalisé avec une déviation de forme.

L'EXECUTION DES DIFFICULTES :

LES EQUILIBRES :

Généralités :

- La mise en place de l'équilibre doit être rapide : 2 temps maximum
- La fixation de l'équilibre doit être nette : 2 temps minimum
- La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé sur ½ pointe, à partir d'un dégagé tendu ou sans déplacement.

Spécificités :

: 1 temps de fixation en extension dorsale, bras parallèles, en remontant les bras à côté des oreilles.

: La prise doit se faire au-dessus de la tête, avec l'attrapé sur le cou de pied, bras opposé à la jambe libre.

: L'évaluation se fera avec départ debout, sans main au sol.

LES PIVOTS :

Généralités :

- La mise en place du pivot doit être rapide
- La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé

Spécificités :



: L'attrapé doit se faire d'un seul bras (opposé).



: L'attrapé doit se faire d'un seul bras (opposé).



: Utiliser la méthode « française ».



: Les bras sont en 5^{ème} ou en 4^{ème} position.

LES SAUTS :

Généralités :

- L'élan est au choix de la gymnaste.
- Pour les sauts avec extension dorsale, les bras peuvent être soit en couronne, soit ouverts, soit en opposition mais pas de cercle de bras
- Tous les sauts évalués (famille enjambée) doivent se faire par le dégagé tendu (par battement), pas de développé.

INSERTION DES TESTS DANS LA RANKING :

50 % des points : pour les gymnastes avenir, espoirs et les pré-juniors (1^{ère} année junior)

30 % des points : pour les juniors

EVALUATIONS PAR SAISON :

- Pour les avenir : les tests se feront avec toutes les gymnastes de la catégorie Nationale A 10-11 ans pendant la finale de janvier et pendant les France avenir du mois de juin.
- Pour les autres : un premier test se fera lors de la revue des effectifs (décembre) et un deuxième test lors de la tournée des pôles (juin).