

<b>TESTS RANKING GR</b>						
<b>OBJECTIFS</b>	Evaluer les gymnastes sur les difficultés corporelles en ML et sur la technique aux engins Suivre la progression de chaque gymnaste Orienter la formation du gymnastes Harmoniser le travail des gymnastes Françaises Augmenter le niveau français					
<b>EVALUATION</b>	2X par an					
<b>BAREME</b>	50% des points pour les gymnastes avenir, espoirs et les premières années juniors 30% des points pour les 2ème et 3ème année juniors					
<b>TESTS</b>	Difficultés corporelles Difficultés engins					
<b>BAREMES</b>	sur 100 points pour les difficultés corporelles entre 3 points et 80 points pour les DE					
<b>28 DIFFICULTES CORPORELLES sur 100 POINTS</b>	EQUILIBRES	<b>8</b>	NOTATION : 3 points pour un équilibre pied plat , 4 points pour un équilibre sur demi-pointe		TOTAL MAXI 32 POINTS	
	PIVOTS	<b>11</b>	NOTATION : en fonction du nombre de tours réalisés (1 tour = 1pt; 2 tours = 2 pts; 3 tours et + = 3 pts) Cas particulier : pivot boucle sans aide et rotation en écart au sol 2 pts maxi et pivot fouetté avec bonne technique et rotations réalisées 3pts, avec déviation de la forme 1 pt.		TOTAL MAXI 32 POINTS	
	SAUTS	<b>9</b>	NOTATION : saut parfaitement exécuté 4 points, sauts avec déviation de forme 2 points		TOTAL MAXI 36 POINTS	
<b>DIFFICULTES ENGINES</b> points attribués en fonction de la catégorie, du nombre d'engins présentés et du nombre de DE réalisées	AVENIR	<b>Min 1 et max 5 par engin</b>	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	CERCEAU (JANVIER) 3 à 20 points CERCEAU/RUBAN (JUIN) 6 à 40 points		TOTAL MAXI 20 POINTS par engin
	ESPOIR			CORDE/MASSUES (DECEMBRE) 6 à 40 points CORDE/MASSUES/BALLON (JUIN) 9 à 60 points		
	JUNIOR			CERCEAU/BALLON/MASSUES/RUBAN (DECEMBRE/JUIN) 12 à 80 points		

TESTS RANKING GR												
DIFFICULTES CORPORELLES												
<b>Pour les équilibres :</b> (0, 3 ou 4 points par équilibre) <b>Total maximum 32 points</b> 3 points si l'équilibre est réalisé pied à plat et 4 points si l'équilibre est réalisé sur demi-pointe (+  )												
<b>Pour les pivots :</b> Généralités (0, 1, 2 ou 3 points) <b>Total maximum 32 points</b> Les points sont attribués en fonction du nombre de rotations : 3 points maximum (même si 4 rotations) Cas particuliers : le pivot boucle sans main (0, 1 ou 2 points) et le grand écart tourné au sol (0, 1 ou 2 points) en fonction du nombre de rotations et les fouettés (0, 1 ou 3 points) avec 1 point si petite déviation de forme.												
<b>Pour les sauts :</b> (0, 2 ou 4 points) <b>Total maximum 36 points</b> 4 points si le saut est réalisé parfaitement et 2 points si le saut est réalisé avec une petite déviation de forme.												
	AVENIRS			ESPOIRS			PRE-JUNIORS			JUNIORS		
	EQUILIBRES	PIVOTS	SAUTS									
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
NB	8	11	9	8	11	9	8	11	9	8	11	9
TOTAL	28 difficultés corporelles											
Total point: ___/100												

<b>TESTS RANKING GR</b>				
<b>DIFFICULTE D'ENGIN (DE)</b>				
<b>EXIGENCES</b> 1 au minimum 5 au maximum				
<b>VALEUR DE LA DE:</b> 3 POINTS SI DE SANS LANCER OU PENDANT LE LANCER DE L'ENGIN 4 POINTS SI DE PENDANT LA REPRISE DE L'ENGIN APRES UN LANCER MOYEN/LARGE				
ENGIN EN FONCTION DE LA CATEGORIE DE LA GYMNASTE				
	<b>AVENIRS</b>	<b>ESPOIRS</b>	<b>PRE-JUNIORS</b>	<b>JUNIORS</b>
<b>E N G I N S</b>	<b>JANVIER</b>	<b>DECEMBRE</b>	<b>DECEMBRE</b>	<b>DECEMBRE</b>
	CERCEAU	CORDE	CERCEAU	CERCEAU
		MASSUES	BALLON	BALLON
			MASSUES	MASSUES
			RUBAN	RUBAN
POINTS	minimum 3 points maximum 20 points	minimum 6 points maximum 40 points	minimum 12 points maximum 80 points	minimum 12 points maximum 80 points
<b>E N G I N S</b>	<b>JUIN</b>	<b>JUIN</b>	<b>JUIN</b>	<b>JUIN</b>
	CERCEAU	CORDE	CERCEAU	CERCEAU
	RUBAN	MASSUES	BALLON	BALLON
		BALLON	MASSUES	MASSUES
			RUBAN	RUBAN
POINTS	minimum 6 points maximum 40 points	minimum 9 points maximum 60 points	minimum 12 points maximum 80 points	minimum 12 points maximum 80 points