



# **TESTS PHYSIQUES 12-15ans**

**Gymnastique Artistique Masculine**

**Version 2017**

## 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"> <li>- monter en s'aidant des jambes mais elles ne s'accrochent pas à la corde. Elles peuvent être dans n'importe quelle position</li> <li>- monter jambes tendues écartées ou serrées</li> </ul>
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
<b>Nombre de point obtenu par l'addition de la valeur de placement du dos et/ou planche réalisées</b>									
3 pts	5 pts	8 pts	11 pts	14 pts	17 pts	20 pts	25 pts	29 pts	33 pts
<b><i>Equerre ATR force jambes écartées</i></b>			<b><i>ET / OU</i></b>	<b><i>Equerre ATR force jambes serrées</i></b>			<b><i>Equerre Planche ATR Bras tendus</i></b>		
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 tendues 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 1 cm	Point atteint à 2 cm	Point atteint à 5 cm	Point atteint à 7 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



But du test	Mesurer la souplesse troc-jambes
Matériel	Une tête de plinth, une règle graduée de 20 cm dont le point 10cm 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
<b>Position à 45°</b>									
2 - 4"	5 - 6"	7 - 8"	> 8"						
				<b>Position corps horizontal</b>					
				2 - 4"	5 - 6"	7 - 8"	> 8"		
				<b>Position corps horizontal jambes serrées</b>					
				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 $15^\circ$ 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
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 2016



Exercice n°8

Force statique : Croix

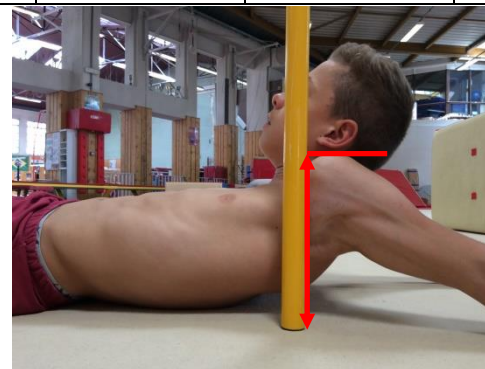
C1		C2		C3			C4	C5	C6
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
Au-dessus des coudes		En dessous des coudes		Au niveau des poignets			Croix		
3 - 4"	5 - 8"	5 - 8 "	> 8 "	3 - 4"	5 - 8 "	> 8 "	> 3 "	> 3 "	> 3 "
							Epaules entre 45° et arrête sup anneaux	> à 16° 29°	Jusqu'à 15°
									

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 2017

## 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 (milieu du deltoïde). 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
<b>Jambes à la verticale</b>									
4 - 5"	6 - 7"	8 - 9"	> 10"						
				<b>Position des jambes à 45°</b>					
				4 - 5"	6 - 7"	8 - 9"	> 10"		
								<b>Alignement du bassin avec les épaules</b>	
						2 - 3"	4 - 5"	6 - 7"	> 8"
									

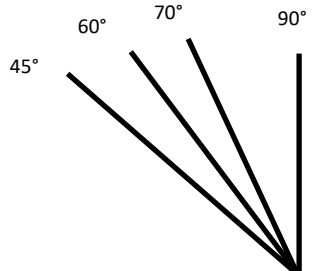
But du test	Evaluer la force statique des rétropulseurs.
Matériel	Porte mains, chronomètre
Directives / Consignes	Choisir l'exercice en fonction des capacités à maîtriser la forme choisie L'évaluateur informe au moment où il enclenche et arrête le chronomètre
Technique de mesure	Le chronomètre est déclenché 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 60° Bras tendus et Jambes fléchies	Epaules à plus de 60° Bras tendus et Jambes légèrement fléchies	Epaules à 60° Bras et Jambes tendus	Epaules de 60° à 70° Bras et Jambes tendus	Epaules entre 70 et 75° Bras et Jambes tendus	Epaules entre 75° et 80° Bras et Jambes tendus	Epaules entre 80 et 90° Bras et Jambes tendus	Epaules entre 90 et 100° Bras et Jambes tendus	Epaules entre 100° et 110° Bras et Jambes tendus	Epaules à plus de 110° Bras et Jambes tendus



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 2017

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

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

Nom :		Prénom :		<b>FICHE RECAPITULATIVE TEST PHYSIQUE</b> <b>12 – 15 ans</b>				
Date de naissance :		Date du test :						
Taille :	Poids :	Lieu :						
Echelon :	Département	Région	Zone	National				
	Exercices test physiques	Performance		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	P2 ou P3	/ Tps :				=	
2	<i>Force dynamique</i> : Placement du dos	Jbes serrées Jbes écartés Planche	Nbre : Nbre : Nbre :		X		=	
3	<i>Force statique</i> : Planche en suspension - Anneaux	Dorsale Faciale	Tps :		X		=	
4	<i>Force statique</i> : ATR	Sol Anneaux	Tps :		X		=	
5	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées		Cm :				=	
6	<i>Force statique</i> : Planche libre	45° Horizontale Jbes serrées	Tps :		X		=	
7	<i>Force explosive</i> : Impulsion jambes		Dist :				=	
8	<i>Force statique</i> : Croix	Au-dessus coude C1 Dessous coude C2 Poignet C3 Anneaux C4-5-6	Tps :		X		=	
9	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules		Cm :				=	
10	<i>Force statique</i> : Equerre renversée	Verticale 45° Horizontal	Tps :		X		=	
11	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules		Angle :				=	
12	<i>Force dynamique</i> : Etablissement avant – arrière	Reta avant Reta arrière	Nbre : Nbre :		X		=	
13	<i>Force d'endurance</i> : Cercles		Nbre :		X		=	
<b>TOTAL</b>								