

# GUIDE TESTS TECHNIQUES AVENIRS

## 25 janvier 2025 à REIMS, 9h00-11h00

### OBJECTIFS GENERAUX :

Évaluer les gymnastes sur les difficultés corporelles et sur la technique aux engins.

Suivre la progression de chaque gymnaste.

Orienter la formation des gymnastes.

Harmoniser le travail des gymnastes Françaises.

Augmenter le niveau français.

*Les R ne seront pas testées.*

### LES TESTS TECHNIQUES CORPORELS AVEC ENGIN :

**Chaque DC devra être présentée avec une manipulation d'engin** sauf pour les manèges avec cambré ou boucle et les sauts battus. Engins au choix parmi les 5, (2 engins différents représentés minimum pour chaque groupe corporel)

**Obligation de varier les manipulations** pour valider les difficultés corporelles d'un même groupe corporel.

Certaines difficultés seront au choix (plusieurs symboles dans la même cases).

Certaines difficultés seront évaluées des 2 côtés (sauts enjambés, équilibre I, pivots retirés en-dedans).

2 essais.

### 1/ EVALUATION « GENERALITES »

**Référence Code FIG 2025-2028. Seule la notation de l'exécution se fera sur le code précédent.**

La valeur des Difficulté Corporelle (DC) est celle du code FIG multipliée par 10 à l'exception des pivots retirés qui ont été valorisés (voir tableau) car incontournables dans la formation des gymnastes.

2 éléments corporels seront évalués dans la famille Rotation comme s'il s'agissait de DC : le tour plongé/illusion (pour les 10 ans) et les déboulés.

1/ Comptabilisation des points Difficulté Corporelles (DC)

2/ Comptabilisation des fautes d'Exécution technique éventuelles : P comme pénalisations

3/ Obtention du Total point en enlevant les pénalisations P à la valeur de la D

*Exemple :*  1 tour validé soit 0.30; pénalisation de 0.10 pour « forme incorrecte dans le pivot avec une petite déviation ». DC= 3 points, Pénalisation =1 point

Total point obtenu = DC-P= 3-1=2 points

**Les fautes techniques visibles dans la préparation, les prises d'élan et le retour seront pénalisées (P).**

**La difficulté ne sera pas évaluée (0 point)** si une des consignes suivantes n'est pas respectée :

- S'il n'y a aucune manipulation d'engin ou si elle n'est pas réalisée sur la difficulté.
- Chaque difficulté doit être présentée en commençant et en finissant par une position stable et définie. Privilégier, la position 5<sup>ème</sup> sur ½ pointes.
- La mise en place de chaque difficulté doit être courte et rapide (pas d'installation).

- L'orientation de chaque difficulté doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.
- Le trajet et la position des bras sont importants, ils devront être clairs et définis.

## 2/ LES EQUILIBRES :

Tous les équilibres peuvent être réalisés pied à plat (1 pt en moins) sauf l'attitude, l'arabesque et le 4<sup>ème</sup> devant qui devront être réalisés sur ½ pointe uniquement.

La fixation de l'équilibre doit être nette : 1 position d'arrêt, pour un minimum d'une seconde fixée dans la forme.

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.

### **Orientations :**

Les équilibres 2<sup>de</sup> se réaliseront face aux juges.

Les équilibres 4<sup>èmes</sup> devant se réaliseront de face ou de profil aux juges.

Les équilibres 4<sup>ème</sup> derrière (arabesque, boucle, I...) se réaliseront de profil, jambe arrière « en ouverture » par rapport aux juges.

### **Précisions :**

L'équilibre en I sera évalué des 2 côtés soit sur chaque jambe d'appui **avec le dos plat et les bras tenus à la seconde.** La mise en forme est libre.

## 3/ LES ROTATIONS :

La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé.

### **Orientations :**

Les rotations en-dedans commenceront en diagonale, fente « croisée » par rapport aux juges.

*Exemple ; pour le pivot attitude en-dedans sur jambe gauche, le départ se fera direction 2.*

Les pivots en-dehors commenceront en 4<sup>ème</sup> de face.

### **Précisions :**

2 éléments techniques de base seront évalués comme des DC bien que ce ne soient pas des difficultés : le tour plongé vers l'avant et les déboulés enchainés (départ devant ou de profil). Ces éléments prendront la valeur de 2 points.

**Tous les pivots retirés  prennent la valeur de base de 3 points et sont bonifiés de 2 points à chaque rotation supplémentaire.** Ils devront être présentés **en ouverture uniquement** (jambe libre pliée à la seconde, pied au-dessus du genou). Le pivot retiré en-dehors devra démarrer de la 4<sup>ème</sup> position.

Le tour en I  devra être présenté **dos plat** en privilégiant les bras à la seconde.

Les fouettés retirés se feront à partir d'un départ en 4<sup>ème</sup>. Les gymnastes 11 ans ont le choix de présenter le pivot retiré en dehors ou les fouettés retirés (max 3 relevés : premier tour retiré + 2 fouettés max)

## 4/ LES SAUTS :

**Évaluation sans engin des sauts « manèges avec cambré ou boucle » et des sauts battus.**

La prise d'élan est libre. Les fautes techniques observées dans la prise d'élan seront pénalisées.

Tous les sauts évalués (famille enjambée) doivent se faire par le **dégagé tendu (par battement)** sinon 0 point.

Tous les sauts battus (avec changement de jambe) doivent être exécutés avec le passage de la jambe tendue.

Pour les sauts avec boucle : Possibilité ou non de cambrer ; c'est la hauteur de la jambe arrière et la forme de la boucle (fermée) qui seront évalués.

### Orientations :

Les sauts se feront de profil aux juges, jambe arrière « en ouverture » par rapport aux juges. Les manèges (grands jetés en tournant) pourront être demandés dans certains cas en diagonale pour mieux les évaluer.

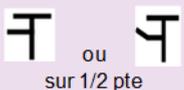
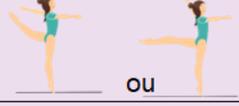
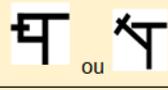
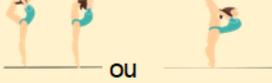
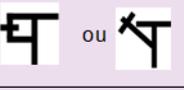
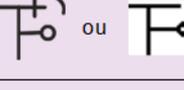
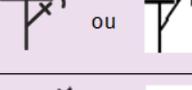
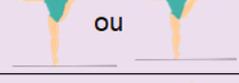
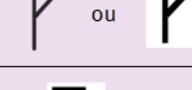
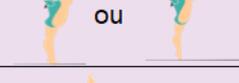
### Précisions :

Les sauts à boucle ou en grande extension arrière du tronc ont la même valeur dans le nouveau code.

Les sauts manèges chez les Avenirs seront évalués avec une trajectoire rectiligne (non en courbe).

Les réceptions avec genou au sol sont interdites.

## EQUILIBRE : Forme définie et clairement fixée, Position d'arrêt fixée 1sec

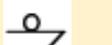
| AVENIRS 10 ans  |  |   | AVENIRS 11 ANS   |  |        |
|---|--|---|--|--|--------|
|  sur 1/2 pte obligatoire  |      | 2 |  sur 1/2 pte  |  ou  | 2      |
|  sur 1/2 pte obligatoire |     | 2 |  sur 1/2 pte  |     | 2      |
|  ou                      |  ou | 3 |  ou          |  ou | 3      |
|  sur 1/2 pte obligatoire |     | 2 |  ou          |  ou | 4 ou 6 |
|                          |     | 3 |  ou          |  ou | 3 ou 5 |
|                          |     | 3 |  ou          |  ou | 3 ou 5 |
|  sur j Gauche            |     | 6 |  sur j Gauche |     | 6      |
|  sur j Droite            |     | 6 |  sur j Droite |     | 6      |
| <b>8 DC</b>   |  |   | <b>8 DC</b>  |  |        |

**ROTATIONS : Forme fixe et bien définie, rotation minimale 360°**

| AVENIRS 10 ans   |   |                | AVENIRS 11 ANS   |   |                |
|--|---|----------------|--|---|----------------|
|  en dedans sur j gauche   |    | 3 et +(2)      |  en-dedans sur j gauche   |    | 3 et +(2)      |
|  en dedans sur j droite   |    | 3 et +(2)      |  en dedans sur j droite   |    | 3 et +(2)      |
|  ou  |   | 3 et +(2)      |  ou    |     | 3 et +(2)      |
|  ou  |   | 3 ou 5 et +(2) |  ou    |     | 3 et +(2)      |
|   |    | 5 et +(1)      |   |    | 5 et +(1)      |
| 2 Déboulés   |   | 2              |  ou    |    | 3 ou 5 et +(2) |
|   |  360°  | 2              | 3 Déboulés   |   | 2              |
|  en dehors  |    | 3 et +(2)      |  <br>Pivot retiré en-dehors<br>ou fouettés Max 3 relevés |    | 3 et +(2)      |
| <b>8 DC</b>  |   |                | <b>8 DC</b>  |   |                |

## **SAUTS : Une forme bien définie et fixée et une bonne hauteur**

Évaluation sans engin des sauts « manèges avec cambré ou boucle » et des sauts battus.

| AVENIR 10 ANS  |  |   | AVENIR 11 ANS   |  |        |
|--|--|---|---|--|--------|
| <br>1 saut en dégagé appel gauche |   | 3 | <br>1 à 2 sauts en dégagés appel gauche  |   | 3 + 3  |
| <br>1 saut en dégagé appel droit  |   | 3 | <br>1 à 2 sauts en dégagés appel droit   |   | 3 + 3  |
| <br>appel 1 ou 2 pieds            |   | 4 | <br>appel 1 pied ou 2 pieds  |  ou      | 4      |
| <br>appel 1 ou 2 pieds            |   | 4 | <br>1 saut en dégagé   |  ou      | 5      |
| <br>1 saut en dégagé              |  ou  | 5 |    |   | 5      |
|                                 |   | 4 |  ou  |   | 3 ou 5 |
|                                 |   | 3 | <br>1 à 2 manèges  |   | 4 + 4  |
| <br>1 manège                    |   | 4 | <br>1 manège   |  ou  | 6      |
| <b>8 DC</b>  |  |   | <b>8 DC</b>   |  |        |

Géraldine MICHE, Directrice du Haut-Niveau (DHN).

Valérie FABRE, Directrice du Parcours d'Accession Sportif (PAS).