

GUIDE TESTS TECHNIQUES CORPORELS

CF4 et AVENIRS 2025-2026

Les tests techniques sont proposés aux gymnastes de 8 à 15 ans avec une progression du niveau CF4 au niveau Junior 15 ans. Une adaptation est réalisée chaque année pour prendre en compte l'évolution de la discipline au niveau international et l'évolution du niveau français.

À partir des Avenirs 11 ans, les tests techniques corporels sont à présenter avec une manipulation d'engin. Le mode d'évaluation permet de valoriser l'exécution parfaite.

OBJECTIFS

Les tests techniques permettent :

- D'orienter la formation des gymnastes
- D'harmoniser la technique corporelle
- De diversifier les difficultés corporelles présentées
- De suivre la progression de chaque gymnaste

CF4 : 6 DC (sans engin)

Avenirs 10 ans : 8 DC (sans engin)

Avenirs 11 ans et Espoir : 7 DC

LA NOTATION DES DIFFICULTES

La plupart des difficultés prennent la valeur du code FIG, multipliée par 10. Certaines valeurs ont été augmentées pour inciter à travailler davantage certaines difficultés de base incontournables pour la progression des gymnastes ; *par exemple le pivot retiré, 3 points au lieu de 1 point.*

Certaines « difficultés/éléments corporels » demandés ne sont pas codifiées, une valeur a été donnée ; *par exemple, 2 déboulés sans engin valent 2 points et sous un lancer, 4 points.* Dans ce dernier cas, davantage de points est attribué par rapport à la valeur réelle de la R (0.20 dans code FIG), cela est fait pour inciter à travailler la réalisation correcte de cet élément technique.

Les nouvelles valeurs sont alors notées en gras dans le tableau Excel.

Les difficultés situées dans une même case du tableau Excel sont à présenter au choix.

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

- La mise en place de chaque difficulté doit être courte et rapide (pas d'installation).
- Chaque difficulté doit être présentée en commençant et en finissant par une position stable et définie. Privilégier, la position 5^{ème} sur ½ pointes.
- Le trajet et la position des bras sont importants, ils devront être clairs et définis.
- L'orientation de chaque difficulté doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.
- Une manipulation d'engin conforme au code FIG est nécessaire sur chaque difficulté. Une chute d'engin = 0 point.

2 essais maximum : le meilleur sera pris en compte.

Le jury constitué de 2 juges juge à la fois la Difficulté et l'Exécution.

1/ Il comptabilise la valeur de départ (D) de chaque Difficulté Corporelle

2/ Il comptabilise les PENALISATIONS (P), c'est-à-dire les fautes techniques d'exécution (corps et engin). Les fautes techniques visibles dans la préparation, les prises d'élan et le retour seront pénalisées.

3/ Pour obtenir le TOTAL point final, il déduit les pénalisations (P) à la valeur Difficulté de Départ pour chaque DC soit $TOTAL = D - P$

Attention : Pour simplifier les calculs, une faute à 0.10 Code FIG sera multipliée par 10

Exemple :  1 tour a pour valeur 0.30 soit 3 points; pénalisation de 0.10 soit 1 point pour « forme incorrecte dans le pivot avec une petite déviation ».

Total point final = $D - P = 3 - 1 = 2$ points

LES EQUILIBRES

Pour certains équilibres et selon la catégorie d'âge, l'équilibre est demandé uniquement sur ½ pointe. Si ce n'est pas précisé, la gymnaste peut réaliser la difficulté pied à plat ; la valeur de l'équilibre est diminuée de 1 point.

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.

L'équilibre en I sera évalué des 2 côtés pour les plus jeunes avec le dos plat et les bras tenus à la seconde à ML. La mise en place est libre.

La souplesse avant sur ½ pointes : Elle doit être réalisée en totalité sur ½ pointes, l'arrivée doit être stabilisée (1sec minimum) en 5^{ème}.

Orientations :

Les équilibres 2^{de} se réaliseront face aux juges.

Les équilibres 4^{èmes} devant se réaliseront de face ou de profil aux juges.

Les équilibres 4^{ème} derrière (arabesque, boucle, I...) se réaliseront de profil, jambe arrière « en ouverture » par rapport aux juges.

LES ROTATIONS

La gymnaste peut choisir de réaliser la difficulté soit par piqué, soit par relevé, en-dedans ou en-dehors sauf si le sens est précisé.

Pour les fouettés pivots : Respecter le nombre maximum de relevés demandés en fonction de la catégorie d'âge. Possibilité de présenter des doubles ou triples rotations ou plus.

La préparation de départ des fouettés est demandée à partir de la 4^{ème} position. La première rotation doit être dans la forme demandée car comptabilisée.

Le tour en I sera évalué avec le dos plat et les bras tenus à la seconde à ML.

Pour les Avenir 11 ans, le tour plongé  est demandé avec une DA obligatoire au choix.

Les déboulés sous lancer : l'exécution des déboulés est à privilégier, les critères supplémentaires sur le lancer ne seront pas valorisés.

Orientations :

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

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

LES SAUTS

La prise d'élan est libre.

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

Tous les sauts battus (avec changement de jambe) doivent être exécuté 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.

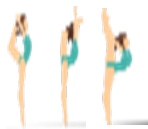
LES MANIPULATIONS pour les 11 ans

Les manipulations doivent être variées particulièrement au sein d'un même groupe corporel. Il est possible de mettre des DA mais elles ne seront pas valorisées au niveau de la note de départ.

Pour le niveau Avenir 11 ans : Les 3 engins au programme de la saison doivent être présentés minimum 1 fois par groupe corporel cependant les 5 engins peuvent être utilisés.

Valérie FABRE, Directrice des stratégies d'Accession (PAS).

EQUILIBRES, SAISON 2025-2026

CF4									Sans engin. Possibilité pied à plat avec valeur inférieure de 1 point.
									
	2	2	2	3	3	6			
AVENIR 10 ANS									Sans engin. Possibilité pied à plat avec valeur inférieure de 1 point sauf pour les équilibres précisés sur 1/2 pte.
	sur 1/2 pte 	sur 1/2 pte 	sur 1/2 pte 				sur j Gauche 	sur j Droite 	
	2	2	2	3	3	3	6	6	
AVENIR 11 ANS	Souplesse avant sur 1/2 pte								Avec engin : CER, MAS, RUB représentés 1 fois minimum par groupe corporel. Possibilité pied à plat avec valeur inférieure de 1 point sauf pour les équilibres précisés sur 1/2 pte.
		sur 1/2 pte 	sur 1/2 pte 			sur j Gauche 	sur j Droite 		
	2	2	3	3 ou 5	3 ou 5	6	6		

ROTATIONS, SAISON 2025-2026

CF4									Sans engin
									
	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	2			
AVENIR 10 ANS								2 DEBOULES RAPIDES	Sans engin
									
	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et + (2)	5 et + (1)	2	2	
AVENIR 11 ANS								2 DEBOULES sous lancer	Avec engin : CER, MAS, RUB représentés 1 fois minimum par groupe corporel.
									
	3 et + (2)	3 et + (2)	3 et +(2)	3 et +(2)	5 et +(1)	1+ valeur DA	4		

SAUTS, SAISON 2025-2026

CF4									Sans engin
									
	3	3	4	4	3	4			
AVENIR 10 ANS									Sans engin
									
	3	3	4	4	3	4	5	4	
AVENIR 11 ANS									Avec engin : CER, MAS, RUB représentés 1 fois minimum par groupe corporel.
									
	3	3	5	5	5	4	5		

