Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

Test de cadre – programme force et souplesse CA9

Vitesse et force

Lever mi-jambes chronométré

Pour commencer, la gymnaste se suspend aux espaliers en position assise jambes écartées, pieds sur la barre. Le chronométrage commence au moment où les pieds lâchent les espaliers. Elle doit lever 5 fois les jambes à mi-hauteur aussi vite que possible. Les jambes doivent venir en position horizontale avant de revenir rapidement à la barre. Les deux pieds doivent toucher la barre pour que la répétition soit comptée. Le chronométrage s'arrête au moment où ses pieds touchent la barre pour la dernière fois.

Pour que la répétition soit réussie, les jambes doivent rester droites et serrées et les épaules immobiles. Garder la pointe des pieds tendue tout au long de l'exercice. Si une répétition n'est pas exécutée correctement, le responsable du test donne un avertissement. En cas d'erreurs techniques ultérieures, la répétition ne compte pas, mais le test se poursuit.

Le test se termine lorsque la gymnaste a effectué avec succès 5 répétitions ou :

10 seconds maximums. Le test ne se poursuit pas au-delà de 10 secondes.

Si la gymnaste ne parvient pas à effectuer avec succès 5 répétitions dans les délais impartis, le nombre de répétitions réussies sera documenté mais aucun point n'est décerné.

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	8.5	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.25	6

Grimpe à la corde

La gymnaste commence en position assise jambes écartées avec une prise à la marque de 0m. La gymnaste commence à grimper de manière autonome, et le chronométrage commence à son premier mouvement. Il s'arrête lorsque la gymnaste atteint la marque des 4m avec sa première main (la main doit toucher la ligne ou être au-dessus de la ligne marquée).

Garder les jambes tendues même en quittant la position assise

Si les jambes sont fléchies, un avertissement est donné et 1 seconde est ajoutée au temps final *après chaque* événement ultérieur (2e avertissement = +1.0 sec.).

*Le test est terminé lorsque les jambes s'accrochent à la corde en guise de soutien.

Classe d'âge		1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	Depuis la position assise	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

Sprint (20m)

La gymnaste commence debout sur la ligne de pré-départ (50cm derrière la marque de 0 cm). La gymnaste commence debout sur la ligne de départ et elle court 20 mètres aussi vite que possible. La vitesse maximale est mesurée par une cellule photoélectrique.

Vitesse maximale : les cellules photoélectriques sont situées au niveau de la marque 7m-5m afin de mesurer la vitesse d'élan maximale juste avant le contact avec la planche.

Avec des cellules photoélectriques 20m (vitesse max. cellules photoélectriques placées 7-5m marque avant la fin)

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	6.0	6.2	6.3	6.5	6.6	6.8	6.9	7.1	7.2	7.4

Saut en longueur debout

Le saut en longueur debout est exécuté à partir de la station. La gymnaste part avec les orteils sur la marque de départ et effectue un saut en longueur debout simple jusqu'à une réception contrôlée. La mesure est prise à partir du point le plus proche de la ligne de départ (talons), en centimètres puis convertie en « % de la hauteur » pour sa note. La gymnaste a droit à deux essais enregistrés, la note la plus élevée étant prise en compte.

Essai possible.

La gymnaste doit se réceptionner en station afin de procéder à la mesure. Si elle se réceptionne les pieds l'un devant l'autre, la mesure est prise à partir de la partie du corps la plus proche de la ligne de départ.

Si les deux pieds bougent lors de la réception, le test est invalide et un troisième essai définitif est accordé. Pas plus de trois tentatives après l'essai.

	1 pt % hauteur	2 pts % hauteur	3 pts % hauteur	4 pts % hauteur	5 pts % hauteur	6 pts % hauteur	7 pts % hauteur	8 pts % hauteur	9 pts % hauteur	10 pts % hauteur
	120%	125%	130%	135%	140%	145%	150%	155%	160%	165%

Force spécifique –

Lever de jambes – Espaliers (pour la quantité)

Au début, la gymnaste est en suspension aux espaliers en position libre. Les jambes doivent se trouver en position entièrement suspendue avant de revenir vers les espaliers. Les deux pieds doivent toucher la barre pour que la répétition compte.

Pour qu'une répétition soit comptabilisée, il faut que les jambes restent tendues et serrées et que les épaules ne balancent pas. Garder la pointe des pieds tendue pendant tout l'exercice. En cas de répétition incorrecte, le responsable du test donne un avertissement. En cas d'erreurs techniques ultérieures, la répétition n'est pas comptabilisée mais l'épreuve se poursuit.

<u>Le test est terminé lorsque :</u>

La gymnaste a effectué le nombre maximum de répétitions ou :
1. jusqu'à 2 répétitions consécutives lors desquelles ses jambes n'atteignent pas la barre :
2. après 3 avertissements d'exécution consécutifs.

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Presse appui tendu renversé

Position de départ assise, jambes écartées. La gymnaste doit effectuer des presses appuis tendus renversés consécutives tout en gardant les oreilles couvertes par les épaules et les bras et le bas du dos arrondi. Stabiliser l'appui tendu renversé (environ une seconde) avant de revenir à la position assise jambes écartées.

L'exercice peut s'effectuer au sol ou sur des blocs.
<u>Un point est décerné lorsque :</u>
- bras et jambes sont entièrement tendus,
- les épaules et les bras recouvrent <u>la plus grande partie</u> des oreilles durant tout le mouvement de lever,
- l'angle du bassin reste fermé et le bas du dos reste rond durant tout le mouvement de lever,
- aucune position n'est tenue plus de deux secondes.

Seules les répétitions effectuées correctement d'après les paramètres techniques décrits sont comptabilisées. Le responsable du test doit clairement indiquer si la répétition n'est pas comptabilisée.

Si la gymnaste effectue le mouvement vers le haut sous contrôle mais pas le 2e mouvement (vers le bas), un demi-point est décerné.

<u>Le test est terminé lorsque :</u>

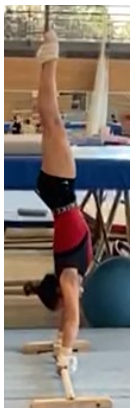
- la gymnaste effectue avec succès les répétitions requises ou qu'elle :

1. exécute 2 essais consécutifs ratés <u>*après*</u> avoir reçu le premier avertissement,
2. s'assied par terre ou tombe lors de l'appui tendu renversé,
3. perd l'équilibre en marchant sur les mains en appui tendu renversé deux fois durant tout l'exercice.

*Si la gymnaste perd l'équilibre en marchant sur les mains en appui tendu renversé, la répétition ne compte pas.
** si la gymnaste tombe ou s'assied pendant le premier essai, ce qui met fin à l'essai, il est possible de faire un deuxième essai.

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Appui tendu renversé



La gymnaste commence de manière indépendante en position d'appui tendu renversé au sol. Le chronométrage commence lorsque la gymnaste arrive, jambes serrées, en position d'appui tendu renversé contrôlée. Chaque correction majeure effectuée par la gymnaste en appui tendu renversé entraîne une déduction d'une seconde du temps global enregistré, jusqu'à un maximum de trois secondes.

La quatrième correction majeure marque la fin du test.

La gymnaste n'est pas autorisée à garder la position d'appui tendu renversé plus longtemps que le temps maximum accordé pour compenser les déductions de temps pour cause d'ajustement apporté à l'appui tendu renversé.

*un deuxième essai est autorisé.

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30

Mouvement de Chandelle vers la bascule en suspension

Bascule en suspension – Chandelle en suspension

La gymnaste commence en position de bougie puis elle s'abaisse en position de bascule en suspension, les chevilles au niveau de la barre. Bras et jambes restent tendus pendant tout le mouvement. Les répétitions effectuées par atteindre une position correcte de Chandelle et de bascule en suspension sont comptabilisées. Il n'est pas nécessaire que les jambes touchent la barre tant que la hauteur du mouvement est correcte par rapport à la hauteur de la barre.
**Position de la Chandelle: bras tendus, bassin ouvert, cage thoracique arrondie.
**Position de suspension inclinée : pieds/chevilles à hauteur de la barre, bras et jambes tendus.

Classe d'âge	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts	7 pts	8 pts	9 pts	10 pts
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Souplesse

Fente avant avec jambe arrière fléchie

La gymnaste commence par poser le tibia de la jambe arrière contre un mur/bloc. Genou et tibias sont à la verticale. Elle peut ensuite glisser sa jambe avant en position de grand écart.

Le haut du corps reste droit :

1. les épaules directement dessus ou derrière les hanches, côtes rentrées (interdiction de cambrer le dos)
2. bassin droit vers l'avant ou avec une très légère rotation des hanches vers l'extérieur.

La gymnaste peut prendre appui à gauche ou à droite en s'aidant de petits blocs de 20 cm de haut maximum.

Mesure prise à l'extrémité supérieure de la cuisse.
Si la jambe arrière n'est plus à la verticale, la gymnaste se voit accorder une chance supplémentaire et peut recommencer.

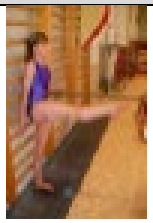
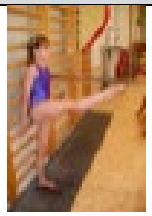
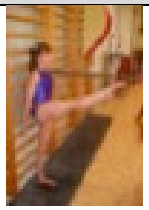
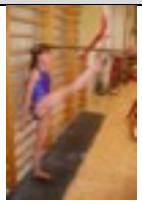
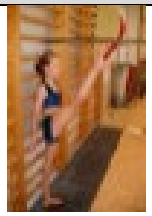
Classe d'âge	1 pt cm	2 pts cm	3 pts cm	4 pts cm	5 pts cm
	20	15	10	7.5	2.5

Lever de jambe actif debout en avant – Pré-extension

La gymnaste commence en position de départ : épaules, dos et fesses contre les espaliers ou le mur. Debout face aux espaliers ou au mur, la gymnaste lève et tient une jambe de manière autonome.

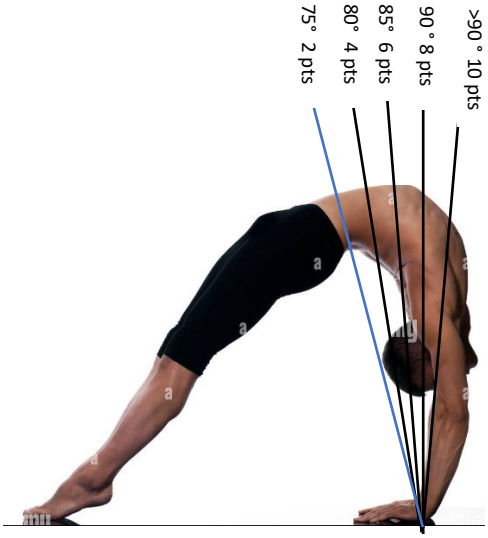
Interdiction de s'agripper à une barre. Les mains doivent être placées paumes contre le mur ou tournées vers l'extérieur.

Tenir la position la plus haute pendant trois secondes au moins. Les deux jambes sont toujours mesurées, la pointe des pieds déterminant la hauteur (pieds tendus). Les deux valeurs de points à droite et à gauche sont additionnées pour donner le résultat du test.

	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts
					
	Hauteur de la taille	Hauteur de la poitrine	Hauteur des épaules	Hauteur des yeux	Hauteur au-dessus de la tête

Pont

La gymnaste est couchée au sol, talons ramenés contre les fesses et mains placées directement sous les épaules. Les mains sont placées à largeur des épaules et les doigts pointent vers les pieds. A partir de cette position, la gymnaste s'élève en position de pont.

Le nombre de degrés du pont indique l'angle formé entre le sol et la ligne "centre du poignet et épaules".

	2 pts	4 pts	6 pts	8 pts	10 pts
	75°	80°	85°	90°	>90°