

CRITÈRES DE SÉLECTION

CADRE M18

1. Valeur en compétition (max. 120 Points):

Concours général aux quatre engins (80 Points) / Note-D (40 Points)

La valeur en compétition sera établie sur la base de deux facteurs, à savoir le total du concours général et la note D totale. Cela donne un total maximum de 120 points à diviser par 2 soit un maximum de **60 Points**.

2. Potentiel technique et physique (max. 240 Points) :

Base / Potentiel technique / Potentiel acrobatique / Potentiel Physique

Le potentiel technique et physique sera évalué sur la base de 4 facteurs à savoir la base, les éléments techniques, le trampoline et la force. Cela donne un total maximum de 240 points à diviser par 4 soit un maximum de **60 Points**.

Valeur en compétition 120 Points/2 = 60 Points		Potentiel technique et physique 240/4 = 60 Points			
Concours général (80)	Note-D (40)	Base (40)	Techn. (120)	Tramp. (40)	Force (40)

3. Valeur en compétition (concour général et note-D)

Tableau de performance selon le code FIG :

Points	Age	80	72	64	56	48	40	32	24	16	8
Concours général	15	+48.5	48.4-48.1	48.0-47.8	47.7-47.5	47.4-47.2	47.1-46.9	46.8-46.6	46.5-46.3	46.2-46.0	45.9-45.7
	16	+49.5	49.4-49.1	49.0-48.8	48.7-48.5	48.4-48.2	48.1-47.9	47.8-47.6	47.5-47.3	47.2-47.0	46.9-46.7
	17	+50.5	50.4-50.2	50.1-49.9	49.8-49.6	49.5-49.3	49.2-49.0	48.9-48.7	48.6-48.4	48.3-48.1	48.0
Points	Age						40	32	24	16	8
Note-D	15						+17.6	17.5-17.1	17.0-16.5	16.4-16.0	15.9-15.5
	16						+18.5	18.4-18.1	18.0-17.5	17.4-17.0	16.9-16.5
	17						+19.5	19.4-19.0	18.9-18.5	18.4-18.1	18.0-17.5

4. Potentiel technique et physique :

- **Jugement de la « base » :**
 - Saut : 2 Sauts 10 Points
 - Barres asymétriques : 2 exercices de base (Barres et sangles) 10 Points
 - Poutre : 2 liaisons de base 10 Points
 - Sol : 2 liaisons de base 10 Points

Voir « base », page 3

- **Jugement des éléments à chaque engin : 6 éléments par engin (barres, poutre, sol) 5 points chacun, 2 sauts différents (saut) 15 points chacun.**
 - Saut : 2 sauts différents 30 Points
 - Barres asymétriques : 6 éléments 30 Points
 - Poutre : 2 liaisons de base 30 Points
 - Sol : 2 liaisons de base 30 Points

Voir « potentiel technique », page 4

- **Jugement du « potentiel acrobatique » : 2 éléments acrobatiques en avant et 2 en arrière, 10 points chacun (total 40 points) :**
 - Acrobaties en avant : 2 sauts différents 20 Points
 - Acrobaties en arrière : 2 sauts différents 20 Points

Voir « potentiel acrobatique », page 6

- **Jugement « potentiel physique » :**
 - 7 exercices de force à 4 points chacun 28 Points
 - 3 exercices de souplesse 4 points chacun 12 Points

Voir « potentiel physique », page 7

BASE

Saut :

Saut 1 sur pile de tapis 50 cm :

Renversement avant salto carpié
ou Tsukahara tendu
ou Yurchenko tendu

Saut 2 sur* pile de tapis 30 cm :

Renversement avant salto carpié avec ½ tour
ou Kasamatsu tendu
ou Yurchenko tendu avec 1/1 tour

Barres asymétriques :

Exercice 1 Barres :

Bascule élan ATR --> Bascule élan ATR ½ tour + directement élément proche de la barre --> directement élément proche de la barre différent --> élan circulaire arrière--> Bascule élan ATR à la barre haute --> **grand tour arrière --> grand tour arrière ½ tour --> grand tour avant --> grand tour avant ½ --> grand tour arrière--> grand tour arrière 1/1 --> grand tour arrière --> sortie salto arrière tendu**
(L'ordre des éléments à la barre haute est libre. Déduction pour grands tours arrière supplémentaires)

Exercice 2 (Sangles) :

Prise d'élan, établissement à l'appui, 3x 4 éléments proches de la barre* différents (tour d'appui libre, élan circulaire carpié en arrière, Stalder, élan circulaire carpié libre en arrière à l'ATR (4.407), Endo, élan circulaire carpié libre en avant à l'ATR (4.406), Weiler (2.404), élan circulaire à l'ATR en avant) + 3 grands tours avant + 3 grands tours arrière.

***(les éléments proches de la barre peuvent être exécutés dans n'importe quelle forme, mais 1 au moins doit être en prises palmaires)**

Poutre :

Enchaînement 1 : Série gymnique de 3 éléments avec au moins 0.1 point de bonus de liaison selon CdP

Enchaînement 2 : Série de 3 flic-flacs

Sol :

Enchaînement 1 : Depuis un tremplin : renversement avant sur une jambe --> **renversement avant**--> flic-flac avant --> salto avant tendu **ou** salto groupé suivi d'un saut gymnique (direct)

Enchaînement 2 : rondade --> tempo --> tempo --> flic --> salto arrière tendu 1/1

POTENTIEL TECHNIQUE

Nom / Prénom					
	1 ^{er} saut avec vrille (note-D min. 4.2)			1. Élément avec envol min. D	
	2 ^{ème} saut (note-D min. 4.4) * *2. Le saut doit être différent du premier voir jugement P.1			2. Passage barre haute > barre basse min. D	
				3. Élément avec 1/1 tour min. D	
				4. Élément au choix (prises palmaires, cubitales ou mixtes) min. C (ne peut pas être l'élément 1) voir le jugement P.3	
				5. Élément avec envol barre basse > barre haute min. C	
				6. Sortie min. D	
	Total :			Total :	
	1. Entrée min. D			1. Élément acrobatique en arrière min. E	
	2. Série acrobatique du CdP avec min. + 0.1 point de bonus de liaison			2. Élément acrobatique en avant min. D ou 1 élément acrobatique en avant min. B/C en connexion directe/indirecte (au moins 0.1 bonus) selon CoP	
	3. Pirouette ou roulés/ciseaux min. D			3. Élément acrobatique avec double salto	
	4. Élément acrobatique min. D, doit être différent de l'élément 2 (direction)			4. Élément acrobatique avec vrille min. D (doit être différent des éléments 1 et 2)	
	5. Une autre connexion bonus/ autre saut gymnique min. D (doit être différent de des éléments 2-4)			5. Élément gymnique min. D	
	6. Sortie min. D			6. Pirouette min. D (doit être différent de l'élément 5)	
	Total :			Total :	

Jugement :

- 5 Points : Très bonne exécution (Déduction : 0.1 par élément)
- 4 Points : Bonne exécution avec une petite faute (Déduction : 0.3 par élément)
- 3 Points : Exécution moyenne avec une faute moyenne (Déduction : jusqu'à 0.5 par élément)
- 2 Points : Mauvaise exécution avec une grosse faute (Déduction : 0.5+ par élément)
- 1 Point : Effectué avec une chute
- 0 Point : non exécuté

Spécifications :

Saut :

Le saut sera évalué selon 3 critères, donc un maximum de 15 points par saut.

Bonus 1.0 Point :

Saut 2, si la gymnaste effectue un saut avec une note D d'une valeur de 4.6 ou plus haut

Barres asymétriques :

Bonus 1.0 Point :

Exercice de base 1, si un élan circulaire carapé libre en arrière à l'ATR est exécuté

Exercice de base 2, si un Endo ou un élan circulaire carapé libre en arrière à l'ATR est exécuté

Poutre :

Bonus 1.0 Points :

Élément 4, si un renversement libre est exécuté

* Saut et éléments acrobatiques : La réception ne compte pas dans l'exécution tant qu'il n'y a pas de chute.

POTENTIEL ACROBATIQUE

(Trampoline)

2 sauts à choix dans chaque catégorie (en avant et en arrière)

Éléments acrobatiques en avant *la réception se fera pour chaque élément en-dehors du trampoline sur un tapis mou à la hauteur du trampoline			Éléments acrobatiques en arrière		
*Salto avant avec 2 ½ tours	*Double salto avant tendu	*Double salto carapé avec 1 ½ tours	Double salto arrière tendu (sur le trampoline)	Triple vrille arrière (sur le trampoline)	*Tsukahara tendu (vrille dans le 2ème Salto)

Jugement :

- 10 Points : Très bonne exécution
- 8 Points : Bonne exécution avec une petite faute
- 6 Points : Exécution moyenne avec une faute moyenne
- 4 Points : Mauvaise exécution avec une grosse faute
- 2 Points : Effectué avec une chute
- 0 Points : non exécuté

Il est également possible d'attribuer des ½ points.

POTENTIEL PHYSIQUE

Force

1. ½ fermetures aux espaliers chronométrées

Au début, la gymnaste est suspendue à l'espalier en fermeture, les pieds sur l'espalier. Le temps commence lorsque les pieds quittent l'espalier. Elle doit effectuer le plus grand nombre possible de fermetures de jambes courtes dans le temps imparti. Les jambes doivent venir en position horizontale avant de repartir rapidement vers le barreau. Les deux pieds doivent toucher l'espalier pour que la répétition soit comptabilisée. Seuls les essais réussis sont comptabilisés.



Une répétition réussie est comptabilisée lorsque les jambes restent droites et jointes et que les épaules ne se balancent pas. Les pieds doivent être tendus pendant tout l'exercice. Si une répétition n'est pas effectuée correctement, le/la responsable du test indique qu'elle n'a pas été comptabilisée, mais le test se poursuit.

Le test se termine lorsque les 20 secondes sont écoulées

2. Grimper de corde

La gymnaste prend le départ en position assise à califourchon, avec prise au repère 0m. La gymnaste prend le départ de manière autonome et le temps commence au premier mouvement. Le temps s'arrête lorsque la gymnaste atteint la marque des 4 m avec sa première main (la main doit toucher la ligne ou se trouver au-dessus de la ligne marquée).



Les jambes de la gymnaste doivent rester tendues pendant tout l'exercice.

Toutefois, les jambes peuvent être tenues de n'importe quelle manière pendant l'exécution du test :

Lorsque les jambes entourent la corde pour soutenir le mouvement, le test est terminé.

3. Dropjump

Le test de saut en chute libre commence en position debout sur une boîte de 40 cm placée sur le sol de la FIG. La gymnaste descend du caisson de 40 cm et saute directement le plus haut possible, jambes tendues (le balancement des bras est autorisé). La gymnaste a 2 essais et 2 tentatives pour obtenir sa meilleure mesure. La mesure s'effectue avec un Ipad sur lequel est installé "my Jump2". La hauteur est déterminée par l'application à partir de la saisie du premier et du deuxième contact avec le sol et du début de la phase de vol après le saut.*



Matériel:

Caisse de 40 cm
Praticable Spieth ou Gymnova
application "my Jump2"

Évaluation:

- La gymnaste doit garder les jambes droites après le saut et avant la réception. Les jambes peuvent être fléchies au moment du contact avec le sol.
- Si la gymnaste fléchit les jambes ou si la forme de son corps change considérablement en l'air après le saut, l'essai n'est pas validé. La gymnaste doit maintenir une ligne droite de la cheville à l'épaule pendant la phase ascendante du test.

4. Saut en longueur sans élan

Le saut en longueur s'effectue à partir de la position debout. La gymnaste démarre avec ses orteils sur la marque de saut et effectue un saut en longueur debout avec une réception contrôlée. La mesure est prise à partir du point le plus proche de la ligne de saut. La mesure est effectuée en cm ; la longueur est convertie en pourcentage de la taille de la gymnaste. Cela donne le résultat du test. La gymnaste effectue 2 essais évalués, l'essai le plus élevé étant retenu.

La gymnaste peut effectuer un saut d'essai avant le test proprement dit.

- A la réception, la gymnaste doit rester en position d'atterrissage pour que la mesure puisse être effectuée.
- Si la gymnaste atterrit avec les pieds décalés (l'un devant l'autre), la mesure s'effectue au point le plus proche de la ligne de saut.

Si les deux pieds bougent à l'atterrissage, le test n'est pas valable. Un troisième et dernier essai est accordé. Aucun autre essai n'est possible après les 3 essais en mode test.

5. Sprint

La gymnaste se tient près de la ligne de pré-départ (50 cm derrière la marque 0 cm). La gymnaste commence debout sur la ligne de départ et parcourt les 20m le plus rapidement possible. **La vitesse moyenne entre 18m et 20m est relevée par un système de barrières lumineuses.**

Vitesse maximale : les cellules photoélectriques sont situées à la marque **18m-20m** pour mesurer la vitesse de course juste avant le contact avec la planche. **Les systèmes de mesure permettent de mesurer la vitesse moyenne maximale entre 18m et 20m.**

Avec des cellules photoélectriques 20m (cellules photoélectriques de vitesse maximale placées aux marques **2m-0m avant la fin)**

6. Rétropulsion – fermeture angle bras tronc

La gymnaste effectue au maximum 11 mouvements ARWS de rétropulsion (extension/flexion des épaules) avec un poids pour déterminer son score. Il existe 3 variations de poids différentes afin que les gymnastes puissent s'adapter à leur force en fonction de leurs besoins.



La gymnaste s'allonge d'abord sur le ventre sur un banc situé à environ 60-70 cm du sol (le menton doit pendre le plus légèrement possible au-dessus du bord du banc). La gymnaste soulève la barre longue avec le poids correspondant au niveau de test qu'elle souhaite atteindre (voir tableau ci-dessous). Depuis la position de suspension verticale, la gymnaste ferme l'angle de ses épaules, bras tendus, jusqu'à ce que l'haltère touche le dessous du banc. Pendant le mouvement, le haut du corps de la gymnaste doit rester en contact total avec le banc et seuls les bras doivent bouger.

Un maximum de **11** répétitions est effectué, en respectant les exigences suivantes :

- Chaque répétition doit commencer à partir de la position de suspension verticale (90°) et l'haltère doit toucher le bas du banc pour terminer la répétition.
- Les répétitions doivent être continues et une pause d'un second maximum est autorisée entre les répétitions.
- Les bras doivent rester droits à tout moment. Une flexion des bras entraîne une répétition non comptabilisée.
- Le haut du corps de la gymnaste doit être en contact total avec le banc pendant le mouvement. Tout mouvement du haut du corps pendant la phase d'élévation entraîne le non-comptage de la répétition.

Le test est terminé lorsque la gymnaste a atteint le nombre maximal de répétitions (11) ou lorsqu'une pause de plus de 2 secondes est effectuée dans une position quelconque. Cela inclut le fait de s'arrêter pour saisir à nouveau le poids.

7. Antépulsion – Ouverture angle bras tronc

La gymnaste effectue au maximum 11 mouvements d'antépulsion (flexion/extension des épaules) avec un poids pour déterminer son score. Il y a 3 variations de poids différentes pour que les gymnastes puissent s'adapter à leur force en fonction de leurs besoins.

La gymnaste se tient d'abord près d'un mur, les pieds à au moins 30 cm du mur, afin de garder l'équilibre. La gymnaste peut également placer ses pieds plus loin du mur afin de garder l'équilibre tout au long du mouvement. Il est également permis de fléchir légèrement les genoux afin que le bas du dos soit correctement appuyé contre le mur par rapport à la ligne anatomique du corps de la gymnaste. Tout le dos doit rester en contact avec le mur pendant toute la mesure et il n'est pas permis de creuser le dos pendant la phase de levage. Le poids choisi est ensuite remis à la gymnaste et le test commence. Le mouvement commence par le contact du poids avec les cuisses de la gymnaste, puis le poids est soulevé jusqu'à la position verticale avec les bras absolument tendus, avant de revenir à la position de départ avec contrôle et bras tendus.



Un maximum de 11 répétitions est effectué, en respectant les exigences suivantes :

- Chaque répétition doit commencer par le contact du poids avec les cuisses de la gymnaste et, à la fin de la phase concentrique, le poids doit être à la verticale au-dessus de la tête de la gymnaste avant qu'elle ne revienne à la position de départ.
- Les répétitions doivent être continues et une pause d'un second maximum est autorisée entre les répétitions.
- Les bras doivent rester droits à tout moment. Une flexion des bras entraîne une répétition non comptabilisée.
- Le bas du dos doit toujours rester en contact avec le mur, sinon la répétition ne sera pas comptabilisée.
- Les côtes et le haut du corps doivent rester activés et ne pas se déplacer de la position initiale vers l'extension.

Le test est terminé lorsque le gymnaste a atteint le nombre maximal de répétitions (11) ou lorsqu'une pause de plus de 2 secondes est effectuée dans une position quelconque. Cela inclut l'arrêt pour saisir à nouveau le poids.

Souplesse

Fente avant avec jambe arrière fléchie

La gymnaste commence par poser le tibia de la jambe arrière contre un mur/bloc. Genou et tibia* 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 au-dessus ou en arrière des hanches, les côtes rentrées (interdiction de cambrer le dos)
2. le 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.

Flexion active des épaules

La gymnaste est assise jambes croisées, fesses et dos contre le mur.

A l'aide d'une barre en bois, elle effectue une flexion bilatérale en prise en palmaire à la largeur des épaules (bord cubital de l'articulation interphalangienne proximale 5 sur la ligne). La gymnaste doit lever les bras au-dessus de la tête en gardant une prise complète sur la barre de bois. Le dos et les côtes doivent toujours rester en contact avec le mur.

Garder la position ouverte des épaules pendant au moins 5 secondes pour que la mesure soit effectuée. Tout mouvement hésitant pendant le test entraîne une mesure plus importante par rapport au mur. La distance est mesurée entre le bord intérieur du bâton et le mur.

Tableau de points du potentiel physique :

½ fermetures chronométrées (20 Sec)		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points	
		13	15	17	20	
Grimper de corde		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points	
		13	11	9	7	
Dropjump		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points	
Saut en longueur sans élan		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points	
		135%	145%	155%	165%	

Sprint		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points
		7.6	7.8	8.0	8.2
Rétropulsion		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points
	15kg	4	6	8	10
	12kg	7	9		
	10kg	10			
Antépulsion		1 Points	2 Points	3 Points	4 Points
	12kg	4	6	8	10
	10kg	7	9		
	8kg	10			

Souplesse

Fente avec jambe arrière fléchie		1Pt cm	2Pts cm	3Pts cm	4Pts cm
		15-11	10-6	5-1	Au sol
Flexion active des épaules		1Pt	2Pts	3Pts	4Pts
		De 4.1-5 cm	De 4-2.1 cm	2 cm	0 cm

Critères de sélection*:

- Une gymnaste qui obtient 50% ou plus du total maximal de 120 points (60 points ou plus) est sélectionnée dans le cadre nationale (U18).
- Une gymnaste qui obtient moins de 49% du total maximal de 120 points (59 points ou moins) n'est pas sélectionnée.

En ce qui concerne le maintien ou l'exclusion d'une gymnaste dans le cadre (U18), les facteurs suivants sont pris en compte pour la prise de décision :

- Participation à des grands événements (CE/CM)
- Valeur en compétition (Valeur aux engins : 2 engins : 26.80 Points et 3 engins: 38.60 Points)
- Potentiel de développement et âge de la gymnaste
- Engagement et détermination de la gymnaste
-

* Toutes les décisions sont prises par la commission de sélection. La commission de sélection se compose des 6 personnes suivantes : Le chef de la mission olympique /2 entraîneurs nationaux de Macolin / Le chef de la relève/entraîneur national M-18/entraîneur national M-15. Cette commission se réserve le droit de sélectionner des gymnastes pour les différents cadres qui n'ont pas rempli les critères.

Modèle de tableaux de juges pour la journée de test

Nom / Prénom					
	Saut 1			Exercice 1	
	Saut 2			Exercice 2	
	1. Saut avec vrille (note-D min. 4.2)			1. Élément avec envol min. D	
	2. Saut (note-D min. 4.4) * *2. Le saut doit être différent du premier voir jugement P.1			2. Passage barre haute > barre basse min. D	
				3. Élément avec 1/1 tour min. D	
				4. Élément à choix (prises palmaire, cubitales ou mixtes) min. C (ne peut pas être l'élément 1) voir le jugement P.3	
				5. Élément avec envol barre basse > barre haute min. C	
				6. Sortie min. D	
	Total :			Total :	
	Enchaînement 1			Enchaînement 1	
	Enchaînement 2			Enchaînement 2	
	1. Entrée min. D			1. Élément acrobatique en arrière min. E	
	2. Série acrobatique du CoP avec min. + 0.1 point de bonus de liaison			2. Élément acrobatique en avant min. D ou 1 élément acrobatique en avant min. B/C en connexion directe/ indirecte (au moins 0.1 Bonus) selon CoP	
	3. Pirouette ou roulés/ciseaux min. D			3. Élément acrobatique avec double salto	
	4. Élément acrobatique min. D, doit être différent de l'élément 2 (direction)			4. Élément acrobatique avec vrille min. D (doit être différent des éléments 1 et 2)	
	5. une autre connexion bonus/ autre saut gymnique min. D (doit être différent de des éléments 2-4)			5. Élément gymnique min. D	
	6. 6. Sortie min. D			6. Pirouette min. D (doit être différent de l'élément 5)	
	Total :			Total :	

Éléments acrobatiques en avant			Éléments acrobatiques en arrière		
*la réception se fera pour chaque élément en-dehors du trampoline sur un tapis mou à la hauteur du trampoline					
*Salto avant avec 2 ½ tours	*Double salto avant tendu	*Double salto carapé avec 1 ½ tours	Double salto arrière tendu (sur le trampoline)	Triple vrille arrière (sur le trampoline)	*Tsukahara tendu (vrille dans le 2ème Salto)
Total Points :					