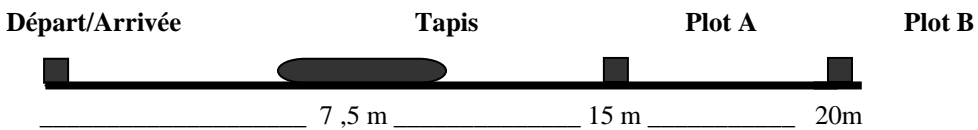


PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES

A l'exception de la détente et du gainage, la gymnaste n'a qu'un essai pour que sa performance soit valide sauf si l'erreur provient de l'évaluateur ou des instruments de mesure.

<u>TESTS FORCE/VITESSE/COORDINATION</u>	
<p>Equilibre Flamingo <i>1 ou 2 évaluateurs</i></p>	<p>1^{er} test à effectuer. <u>Matériel</u> : avec poutrelle de 4 cm de hauteur et 3 cm de largeur Test d'équilibre de 30 secondes maximum : - La gymnaste est debout face à un mur (poutrelle perpendiculaire au mur), sur lequel elle peut prendre appui avant le début du test, sur son pied de prédilection qui est posé dans l'axe longitudinal de la poutrelle. La jambe libre est fléchie et le pied doit rester contre le mollet de la jambe de terre durant tout le test (il ne faut plus tenir son pied). -Le test commence lorsque l'appui contre le mur cesse. L'évaluateur signale le passage des 15 secondes. Durant les 15 secondes suivantes, la gymnaste doit effectuer 4 cercles d'un ou des 2 bras dans un sens, puis 4 cercles dans l'autre sens. Le test est interrompu en cas de perte d'équilibre : si le pied de la jambe libre se décolle du mollet de la jambe de terre ou si une partie quelconque du corps entre en contact avec le sol. <u>Résultat</u> : Noter le temps de maintien sans vous soucier du barème.</p>
<p>Détente Saut en longueur <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Mettre les pieds au bord de la ligne (largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Le saut doit être stabilisé (sursaut et pose des mains non autorisés) ; dans le cas contraire, il ne doit pas être mesuré mais l'essai est validé. Possibilité de réaliser 3 essais. <u>Résultat</u> : Noter la meilleure performance mesurée en cm.</p>
<p>Sautillés à la corde <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer le maximum de sautillés en 30 secondes. Si la gymnaste se prend les pieds dans la corde, ne pas comptabiliser le sautillé. Démarrer le chronomètre quand la gymnaste entre en action. <u>Résultat</u> : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes</p>
<p>Course de 20 m <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quelque soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométrateur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. <u>Résultat</u> : Noter le temps (dixièmes de seconde) sans vous soucier du barème.</p>
<p>Gainage (avec ballon de basket) <i>1 ou 2 évaluateurs</i></p>	<p><u>Position de départ</u> : L'athlète se met en position de pompe sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles (au niveau de la malléole) sont en appui sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si la gymnaste ne parvient pas à se positionner correctement et rapidement, le résultat est égal à 0. Dès que la position est dégradée (flexion des jambes, relâchement de la position, cambrure...) le chronomètre est arrêté. 2 essais possibles <u>Résultats</u> : Noter le temps de maintien précis.</p>

<p>Denisiuk <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Le test se réalise pieds nus ou en baskets. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quelque soit la partie) passe la ligne d'arrivée.</p> <p>Course avec roulade sur le tapis (à 7m50) jusqu'au plot A (à 15m).</p> <p>Faire le tour en course vers l'avant du plot A.</p> <p>Course jusqu'au plot B (à 20m).</p> <p>Contourner le plot B (1/2 tour) en course vers l'avant.</p> <p>Se déplacer avec 4 appuis au sol du plot B jusqu'au plot A.</p> <p>Faire le tour en course vers l'avant du plot A.</p> <p>Course avec roulade sur le tapis jusqu'à la ligne d'arrivée.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Départ/Arrivée Tapis Plot A Plot B</p> <p>_____ 7,5 m _____ 15 m _____ 20m</p> </div> <p><u>Résultat</u> : Noter le temps (dixièmes de seconde) sans vous soucier du barème</p>
<p><u>TESTS SOUPLESSE</u></p>	
<p>Ecart droit surélevé Ecart gauche surélevé <i>3 évaluateurs</i></p>	<p><u>Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur.</u> Le placement est très important dans ce test : le bassin de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé...</p> <p>3 évaluateurs sont indispensables : le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en maintenant le haut de la cuisse (pour le surélevé) et le troisième prend la mesure.</p> <p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol (cm-). Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé : soulever le pied avant de la gymnaste en vérifiant que le pubis touche le sol. Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm Plus que le grand écart : « cm + » (surélevé), moins que le grand écart : « cm - ».</p>
<p>Ecart facial <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol (cm-). Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé : soulever le pied de son choix en vérifiant que le pubis touche le sol. Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».</p> <p>Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses genoux, il faut au moins veiller à ce que les genoux, cuisses et bassin soient alignés.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm Plus que le grand écart : « cm + » (surélevé), moins que le grand écart : « cm - ».</p>
<p>Fermeture tronc-jambes <i>2 évaluateurs</i></p>	<p>Placer les orteils au bord de la caisse. Descendre le plus bas possible en maintenant les jambes tendues. Mesurer la distance entre le haut de la caisse et le majeur de la main la plus haute. Le premier évaluateur est derrière la gymnaste, la maintient en veillant à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.</p> <p><u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm</p>

<p>Pont <i>3 évaluateurs</i></p>	<p>Effectuer un pont. Tendre les bras (largeur épaules), les poignets sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées. 3 évaluateurs sont indispensables : le premier se place devant la poitrine de la gymnaste et la manipule avec prudence afin qu'elle développe sa souplesse, le second aide à maintenir les jambes tendues et les pieds serrés, le troisième prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets et les talons. <u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm</p>
<p>Pointes de pied <i>1 ou 2 évaluateurs</i></p>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6ème, mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol en cm et mm. Mesurer le meilleur pied. Les talons doivent toucher le sol, l'hyper extension des genoux n'est pas exigée. <u>Résultat</u> : Noter la performance mesurée en cm et mm</p>
<p>Epaules <i>1 ou 2 évaluateurs</i></p>	<p>Assise, jambes tendues et serrées, dos droit. Tenir une corde, bras tendus, passer d'avant vers l'arrière et revenir vers l'avant. Les deux épaules doivent se déboîter en même temps et la gymnaste doit rester dans la position verticale, de face. <u>Résultat</u> : Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm</p>