



# PROGRAMME D'ACCESSION SPORTIF (P.A.S)

## TRAMPOLINE

Edition 2024

# Sélectionnés d'office pour l'étape Nationale

Au regard de la saison compétitive 2024 avec les Championnats d'Europe junior au mois d'avril, et dans un souci de ne pas perturber la préparation des gymnastes, celles et ceux qui ont complété les 4 compartiments de la performance lors de l'édition du PNE 2023 (les 13 ans uniquement) sont directement sélectionnés pour l'étape Nationale.

Ils n'auront à présenter que les nouvelles figures en difficulté, leur L1 et leur L2 en 3 parties.

Les gymnastes concernés sont les suivants :

- Sophie DAROUS
- Alienor ROBBE-MEYER
- Anton DUBREUIL
- Rafael ROY

# Dates des PNE Nord et Sud

- PNE Nord : week-end du 20-21 janvier 2024
- PNE Sud : week-end du 3-4 février 2024

# Le Programme d'Accession Sportif Trampoline

Le P.A.S s'adresse aux gymnastes âgé(e)s de 11 à 14 ans en référence à l'année civile.

**Son objectif principal est l'identification et l'accompagnement des jeunes talents et de leur entraîneur.**

Différentes étapes jalonnent ce temps de formation du gymnaste.  
**3 temps forts annuels** au niveau national.

## ***1. Les compétitions nationales de référence :***

Sont des temps de **revue des effectifs** de la filière Elite, catégories 11-12ans et 13-14 ans :

- Les Masters en mai
- Les Championnats de France en juin

## *2. Entrée dans le collectif P.A.S, le P.N.E :*

- Etape incontournable pour accéder au collectif PAS
- Porte d'entrée dans le haut niveau
- Programme ouvert permettant de mesurer facilement une progression d'une année sur l'autre
- 4 compartiments de la performance en TRA

### Objectifs :

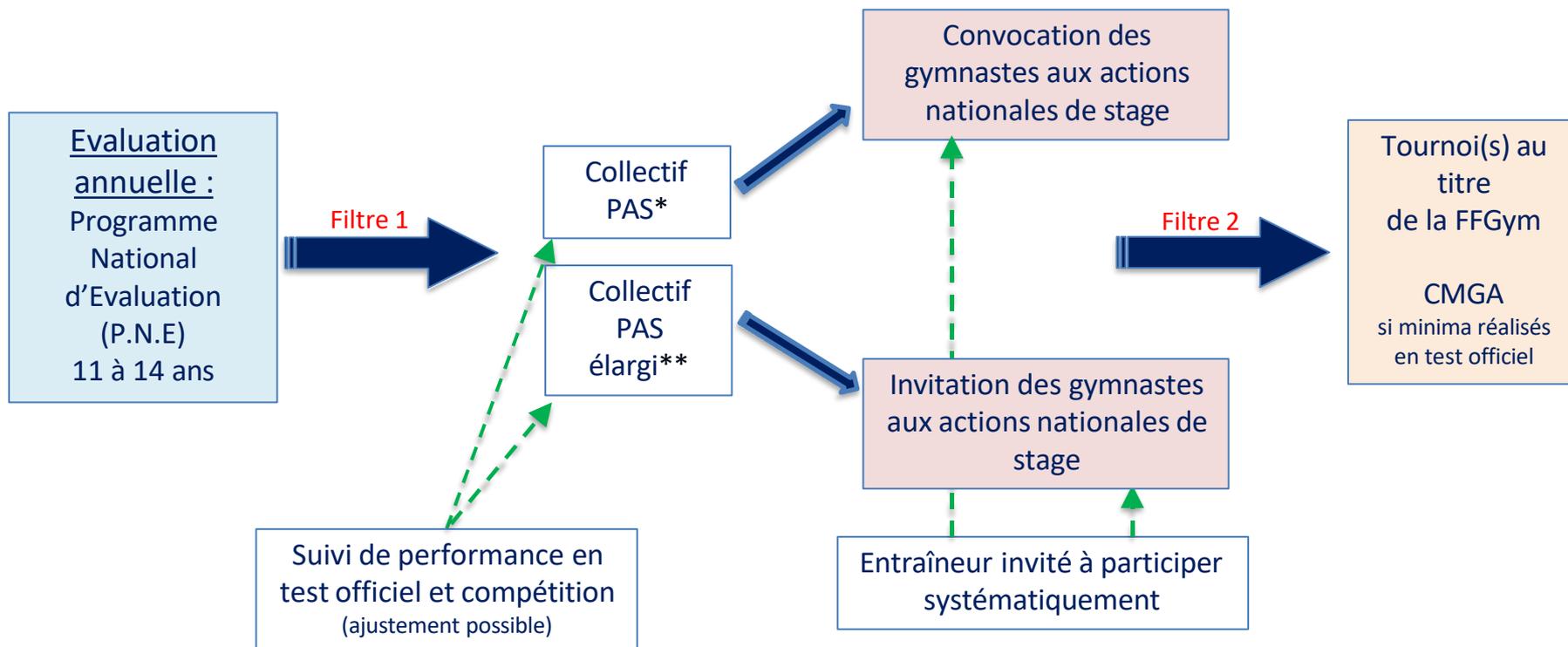
- Evaluer de façon ciblée dans tous les compartiments de la performance
- Partager l'évaluation avec les entraîneurs
- Constituer le collectif du PAS pour l'accession aux stages nationaux
- Obtenir des points ranking list et visualiser sa place dans le collectif

## ***3. Les actions nationales / internationales***

Les gymnastes retenu(e)s dans les collectifs du P.A.S et collectif élargi sont concernés par plusieurs actions :

- Camp d'été national
- Stage de préparation aux tournois ou compétitions internationales en octobre
- Participation possible en tournoi au titre de la FFG pour les meilleurs

# Dynamique du secteur P.A.S en Trampoline



Appartenance aux différents collectifs selon le nombre compartiments validés du PNE

\* Collectif du PAS TRA OU \*\* Collectif du PAS TRA Elargi



# PROGRAMME NATIONAL D'ÉVALUATION

## TRAMPOLINE

**L'organisation / Edition 2024**

# Organisation du PNE sur le territoire

## ETAPE NATIONALE :

- Accession au collectif national si les compartiments sont validés
- Acquisition de points ranking

## ETAPE REGIONALE :

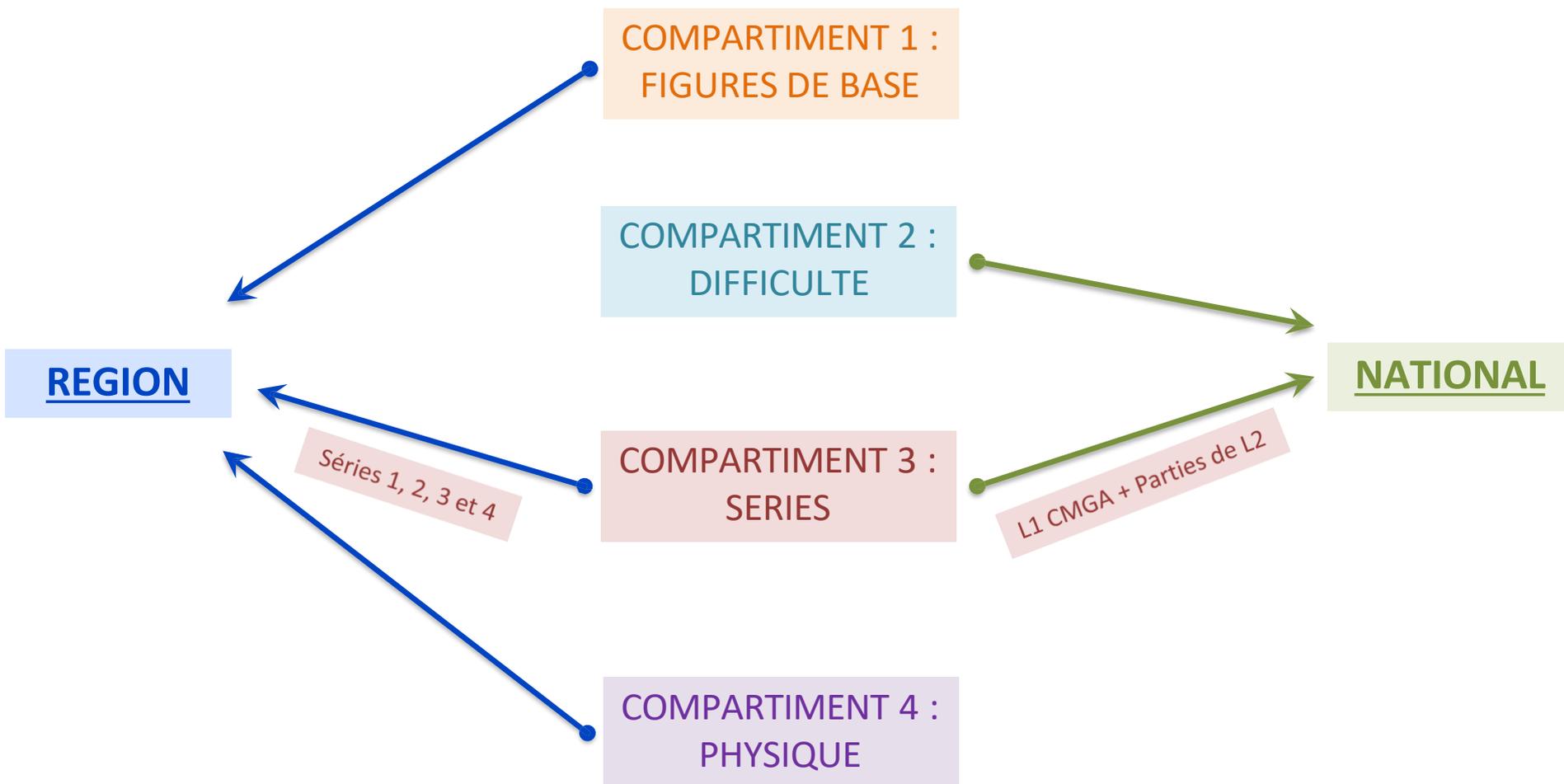
Minima de points à réaliser pour accéder au niveau national

- Validation compartiment des bases
- Minima de TOF sur les séries 1, 2, 3 et 4
- Minima de points compartiment physique

## INSCRIPTION SUR L'ENSEMBLE DU DISPOSITIF :

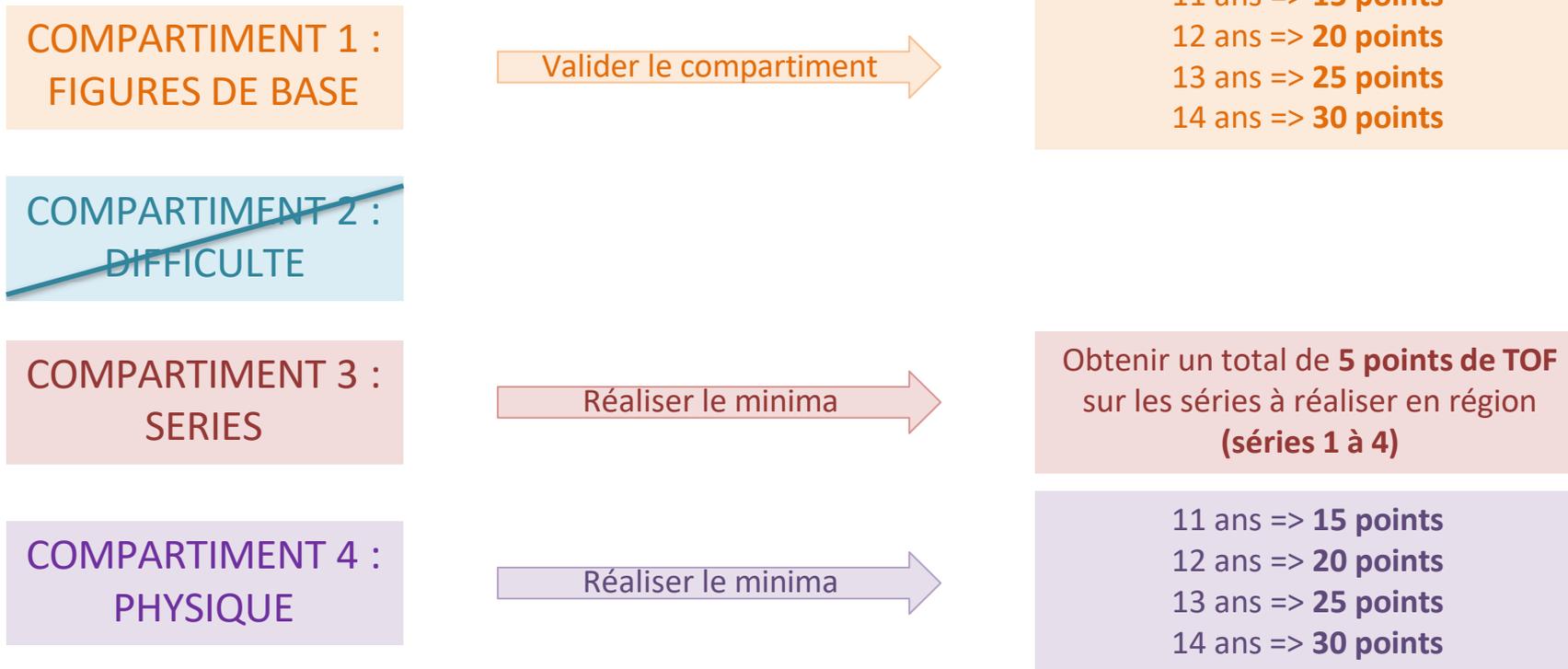
inscription pour le PRE par l'intermédiaire des responsables PAS régionaux

# Compartiments évalués à chaque étape



# Minima de points à réaliser en région

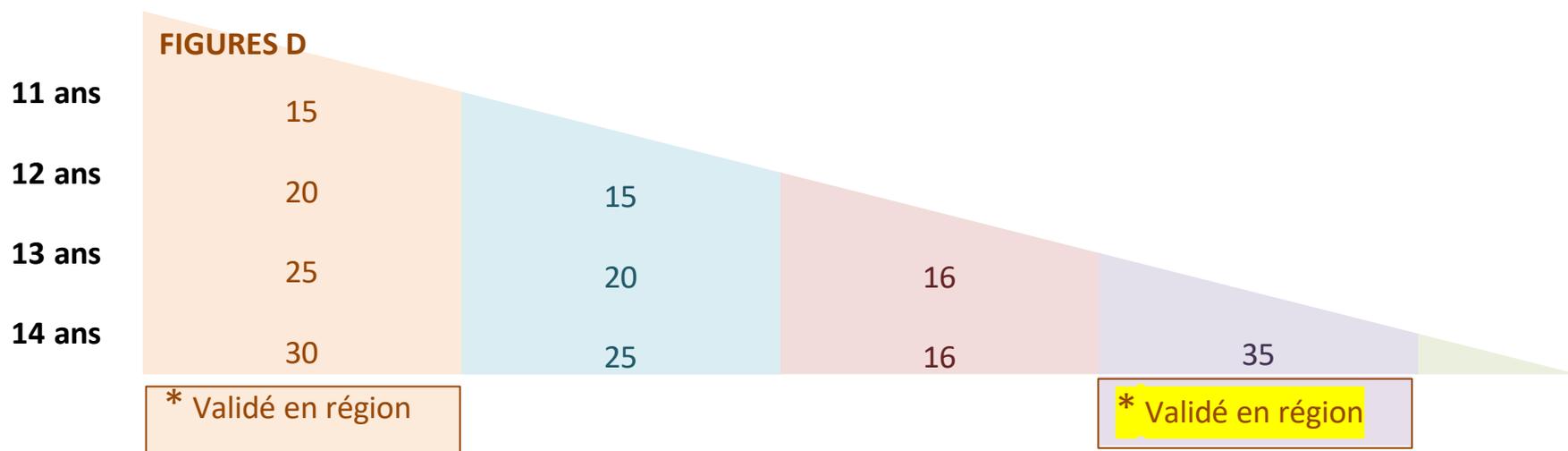
L'étape régionale constitue un premier filtre en amont de l'étape nationale. Seuls les gymnastes qui atteignent les minima de performance indiqués ci-dessous pourront accéder à l'étape nationale.



Selon les effectifs et les performances réalisées, l'encadrement national pourra proposer une liste complémentaire de gymnastes.

# Minima d'accèsion au collectif national PAS

L'étape nationale permet la constitution du collectif national PAS (et collectif PAS élargi). Pour l'intégrer, les seuils minimaux de performance doivent être atteints.



Validation de 4 compartiments + total = appartenance collectif PAS => convoqué sur les actions nationales de stage (l'entraîneur du gymnaste est invité). Sur décision du DHN

Validation de 3 compartiments + total = appartenance collectif PAS élargi => invité sur les actions nationales de stage (l'entraîneur du gymnaste est invité).

Sur décision du DHN



**Programme National d'Evaluation**  
**Etape régionale, Compartiment 1 : les figures de bases**

# Les figures de base 1/2

	Figures	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale	Ligne
Départs arrière	<b>Back o</b>	Tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	Durant l'évaluation des figures de base, la ligne générale du corps sera également évaluée.
	<b>Back &lt;</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>Back /</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>3/4 arrière o</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>3/4 arrière &lt;</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>3/4 arrière /</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>3/4 arrière</b> (position au choix) - <b>cody o</b>	tête		respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>Full</b>	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	<b>2 full</b> (tapis autorisé)	tete	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	

# Les figures de base 2/2

	Figures	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Critère 7	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale	Ligne
Départs avant	Barani o	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	Durant l'évaluation des figures de base, la ligne générale du corps sera également évaluée. <b>Le bonus ligne attribué ou pas durant le PRE sera validé ou pas lors du PNE</b>
	Barani <	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Barani /	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - debout retour bras verticale	tête (départ piqué)	bras tendus à la verticale dans la toile (départ piqué)			maintien de la position du piqué		arrivée dos plat	figure présentée sans crash		
	Piqué - BBO o	tête		respect de la position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - BBO <	tête		respect de la position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Piqué - BBO /	tête		respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	kick off	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Rudy	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	
	Randy (tapis autorisé)	tête	bras tendus à la verticale dans la toile	respect de la position tendue		maintien de la position et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps		figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing	

Pour le piqué debout, toute arrivée autre que celle décrite sera considérée comme un crash. Les bras doivent être conservés à la verticale dans le prolongement du buste pendant toute la phase de retour du dos vers le debout.



**Programme National d'Evaluation**  
**Etape nationale, Compartiment 2 : la difficulté**

# La difficulté 1/4

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale
Départs arrière	800 o	30 / - 50 Validé automatiquement si présenté dans le L1 CMGA	Salto arrière o dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	800 <		Salto arrière < dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	800 /		Salto arrière / dos départ 1 chandelle	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	811 o	31 / plat dos	710 o arrivée plat dos *	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	811 <		710 < arrivée plat dos *	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	813 o	712 o *		tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	813 <	712 < *		tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing

\* Arrivée pieds autorisée

# La difficulté 2/4

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale
<b>Départs arrière (suite)</b>	<b>802 /</b>	701 / *		tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>831 o</b>	vrille 1/2 arrière tendue	730 o	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>831 &lt;</b>		730 <	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>831 /</b>		730 /	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>833 o</b>		732 o	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>833 /</b>		732 /	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing

\* Arrivée pieds autorisée

# La difficulté 3/4

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale
<b>Départs avant</b>	<b>700 &lt; - 53 /</b>			tête		position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>801 o</b>	700 o - 51 o	700 o plat dos *	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>801 &lt;</b>	700 < - 51 <	700 < plat dos *	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>803 o</b>	53 o (départ dos)	702 o *	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>803 &lt;</b>	53 < (départ dos)	702 < *	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>821 o</b>	vrille avant /	720 o *	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>821 &lt;</b>		720 < *	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>821 /</b>		720 / *	tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing

\* Arrivée pieds autorisée

# La difficulté 4/4

	Figures	Educatif préalable 1	Educatif préalable 2	Critère 1	Critère 2	Critère 3	Critère 4	Critère 5	Critère 6	Bonus figure réalisée	Bonus chandelle finale
<b>Départs avant (suite)</b>	<b>823 o</b>	722 o		tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>823 &lt;</b>	722 <		tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>823 /</b>	722 /		tête	bras tendus verticale dans toile	position tendue		maintien position tendue et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>805 &lt;</b>			tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>12001 o</b>	901 o (Bobo)	11000 o plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position groupée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing
	<b>12001 &lt;</b>	901 < (Bobo)	11000 < plat dos	tête	bras tendus verticale dans toile	position carpée	moment ouverture	maintien de l'ouverture et fin 1/2 vrille	maintien des bras le long du corps	figure présentée sans crash	sur la toile, remontée active des bras, timing



**Programme National d'Evaluation**  
**Compartiments 1 et 2 : Les critères de réalisation**

# Les critères de réalisation

Critère 1 : « **tête droite** tout au long de la figure »

La position de la tête lors des figures de base sera évaluée.

La tête doit obligatoirement être **droite** (position neutre) à partir du fond de toile jusqu'à l'ouverture, pour que ce critère soit validé.

Toute autre position de la tête lors de la réalisation (hyper extension, tête rentrée de manière exagérée) ne permettra pas la validation des autres critères.

Lors de l'ouverture, une légère extension de la tête est permise.

# Les critères de réalisation

## Critère 2 : « bras **tendus** à la **verticale** dans la toile »

La position des bras dans la toile lors des départs avant et arrière sera évaluée.

Les bras doivent être tendus et à la verticale dans le prolongement du buste pendant toute la phase de contact avec la toile pour que ce critère soit validé.

La flexion des bras ainsi que toute position autre que celle demandée ne permettra pas de valider ce critère.

# Les critères de réalisation

## Critère 3 : « **position** »

Le respect des positions groupée, carpée et tendue sera évalué.

Pour valider ce critère, il est demandé :

Position groupée



Position carpée



Position tendue

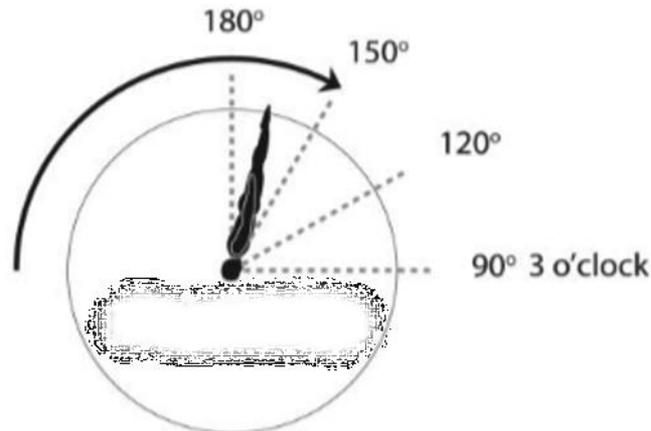


# Les critères de réalisation

## Critère 4 : « **moment** de l'ouverture »

Le **moment** de l'ouverture, c'est-à-dire le moment où le corps est passé d'une position groupée ou carpée à une position tendue complète, sera évalué.

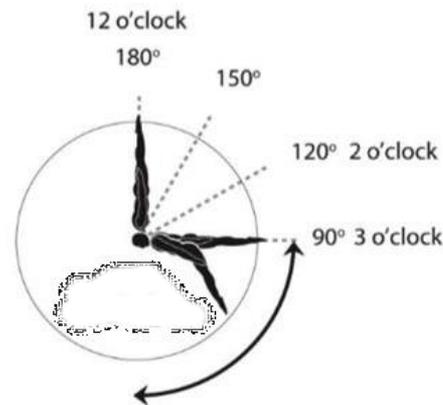
Pour valider ce critère, il est demandé d'avoir terminé l'ouverture avant  $150^{\circ}$  :



# Les critères de réalisation

Critère 5 : « **maintien de l'ouverture** ou de la position tendue et fin de la ½ vrille »

- Le maintien de l'ouverture, c'est-à-dire le maintien de la position tendue après une ouverture de salto ou un salto en position tendue, sera évalué.
- Pour valider ce critère, il est demandé de maintenir le corps tendu jusqu'à l'horizontale :

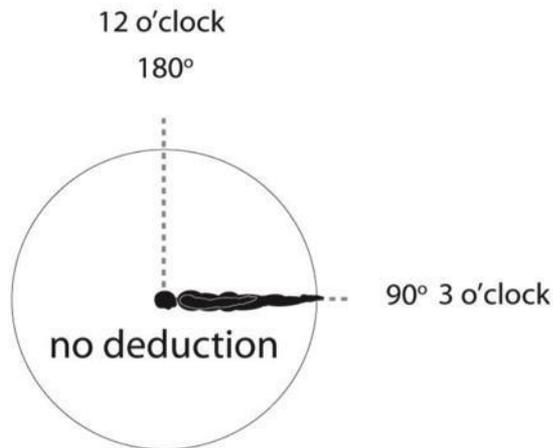


# Les critères de réalisation

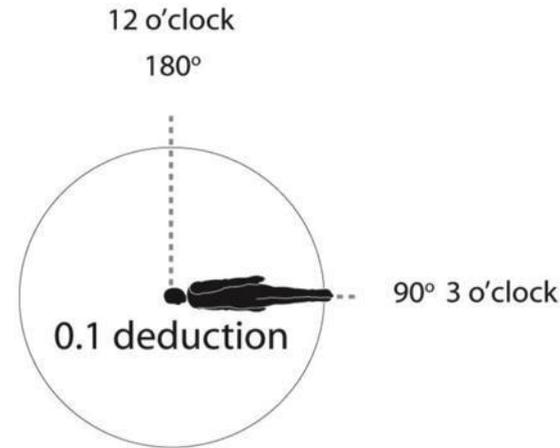
Critère 5 : « maintien de l'ouverture ou de la position tendue et **fin de la ½ vrille** »

Pour les éléments se terminant par une ½ vrille, la réalisation complète de la vrille doit être terminée avant l'horizontale.

*Exemple :*



Critère validé



Critère non validé

# Les critères de réalisation

## Critère 6 : « maintien bras le long du corps »

Le maintien des bras collés le long du corps, sur la face externe des cuisses, depuis la phase d'ouverture des figures et jusqu'à l'horizontale, sera évalué.

Pour la position tendue, il est demandé de coller les bras de la verticale jusqu'à l'horizontale.

Pour les figures suivantes, le placement des bras collés en croix sur la poitrine est accepté:

Rudy, 2 full, vrille avant, les rudy ball out, les rudy out, les FIBO, le back full, les HIRO, les FIFO.

# Les critères de réalisation

## Critère 7: « Arrivée dos et départ du dos »

La position d'arrivée sur le dos, ainsi que la mise en rotation en partant du dos, seront évaluées.

**Dos plat** : il est demandé **d'arriver dans la toile avec le dos plat** pour valider ce critère. Il est préconisé de poser la tête au cours de cette phase de contact.

**Kick off** : le kick off est une action successive « **d'envoyer puis bloquer** » **les jambes tendues** en partant du dos. Toute flexion de jambes en position dos ou sous/sur-rotation à la fin de la figure ne permettra pas de valider le critère.

# Notice complémentaire 1/2

Les figures de base doivent être réalisées sans tapis de parade.

Une « chandelle placement » est préconisée pour les départs vers l'arrière.

Pour le piqué debout bras à la verticale, toute arrivée autre que celle décrite sera considérée comme un crash. Les bras doivent être conservés à la verticale dans le prolongement du buste pendant toute la phase de retour debout: du dos vers le debout.

Lors de la réalisation du « Barani Ball Out » le regard doit être porté sur la toile.

La réalisation des doubles rotations peut se faire avec un tapis de parade.

Toutes les figures doivent être suivies d'une chandelle avec une remontée active des bras.

# Notice complémentaire 2/2

## Educatifs :

La valeur est augmentée afin de valoriser leur réalisation.

Pour être validés, ils doivent être maîtrisés, avec contrôle visuel sur les arrivées plat dos.

Lors de la réalisation du « 1  $\frac{3}{4}$  avant », le gymnaste doit avoir un contrôle visuel.

Lorsqu'un éducatif préalable n'est pas validé OU n'est pas présenté, l'élément correspondant en difficulté **peut être présenté**.

Les éducatifs avec arrivée plat dos peuvent être remplacés par une arrivée pieds. Exemple : 700 o plat dos OU avt. 800 o pieds.

Si 30-50 est présenté sur le L1 CMGA, la validation de l'éducatif préalable 1 des 800 est automatiquement attribuée.

## Crash :

En cas de crash, aucun critère ne sera validé.

Dans toutes les circonstances, l'évaluateur se réserve le droit d'arrêter la présentation d'une figure s'il le juge nécessaire.



**Programme National d'Evaluation**  
**Etape régionale, Compartiment 3: Les séries**

# Les séries

	Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11-12 ans	N°1	10 chandelles en poussée max									
	N°2	10 chandelles placement en poussée max (chandelles de préparation)									
	N°3	40 o	chandelle	40 <	chandelle	40 /	chandelle	40 o	40 <	40 /	chandelle
	N°4	41 o	chandelle	41 <	chandelle	41 /	chandelle	41 o	41 <	41 /	chandelle
	Série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13-14 ans	N°1	10 chandelles en poussée max									
	N°2	10 chandelles placement en poussée max									
	N°3	40 /	40 /	41 /	40 <	40 <	41 <	40 o	40 o	41 o	40 <
	N°4	40 <	41 <	42	chandelle	40 <	42	41 <	chandelle	42	42



**Programme National d'Evaluation**  
**Etape nationale, Compartiment 3: Les séries**





**Programme National d'Evaluation  
Compartiments 3 : Barème**

# Barème Avenir (11-12) et Espoir (13-14)

L'évaluation des séries N°1, 2, 3 et 4 pour l'étape régionale et N°5 pour l'étape nationale, se fera selon les critères suivants :

- Le Temps de vol
- Les déplacements :

*Tout déplacement en dehors du carré central sera comptabilisé.*

*Pour que le bonus « HD » de 2,5 points par série soit attribué, le nombre de déplacements en dehors du carré central ne doit pas excéder 4 déplacements.*

- Le respect des positions groupée carpée et tendue (séries 1 à 4) :  
*Le changement de position, le non respect de l'ordre des figures ou le crash ne permettront pas la validation de points sur la série concernée.*

- Exigences du L1 CMGA (série 5)

*Le non respect des exigences sera considéré comme un crash.*

# Barème Avenir (11-12) et Espoir (13-14)

L'évaluation des séries N°6, 7 et 8 pour l'étape nationale, se fera selon les critères suivants :

- Le Temps de vol
- La difficulté :

*Les répétitions au cours d'une série et d'une série sur l'autre ne sont pas permises.*

*Un essai supplémentaire peut être réalisé **en cas de chute** sur l'un des 3 passages. Ce Joker ne peut être utilisé qu'une seule fois.*

- Addition DIF + TOF des 3 parties d'exercice. Le vainqueur de chaque catégorie remporte 5 points sous réserve de réaliser un nombre de salto total au moins égal à :

	Filles	Garçons
<b>11-12 ans</b>	14	15
<b>13-14 ans</b>	15	17

# Barème compartiment des séries / Filles

	Série	0	1	2	3	4	5	Bonus dpt.	Bonus chandelle	Total Max
Avenir 11 ans	N°1	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 12,5	12,5 à 13"	13,01 à 13,5"	13,51 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5							2,5	0,5	8
Avenir 12 ans	N°1	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 13"	13 à 13,5"	13,51 à 14"	14 à 14,50 "	14,51 à 15"	15,01 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5							2,5	0,5	8
Espoir 13 ans	N°1	moins de 14,5	14,5 à 15"	15,01 à 15,5 "	15,51 à 16"	16,01 à 16,5"	16,51 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5	0,5	8
Espoir 14 ans	N°1	moins de 15"	15 à 15,5"	15,51 à 16"	16,01 à 16,5"	16,51 à 17"	17,01 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5	0,5	8
Toutes catégories	N°6 N°7 N°8	Addition DIF+ TOF des 3 parties d'exercice. Le meilleur du classement par catégorie obtient un bonus de 5 points sur le compartiment des séries								

# Barème compartiment des séries / Garçons

	Série	0	1	2	3	4	5	Bonus dpt.	Bonus chandelle	Total Max
Avenir 11 ans	N°1	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 12,5	12,5 à 13"	13,01 à 13,5"	13,51 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5							2,5	0,5	8
Avenir 12 ans	N°1	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 13"	13 à 13,5"	13,51 à 14"	14 à 14,50 "	14,51 à 15"	15,01 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5							2,5	0,5	8
Espoir 13 ans	N°1	moins de 14,5	14,5 à 15"	15,01 à 15,5 "	15,51 à 16"	16,01 à 16,5"	16,51 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5	moins de 13,5	13,5 à 14"	14,01 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,50"	15,51 et plus	2,5	0,5	8
Espoir 14 ans	N°1	moins de 15"	15 à 15,5"	15,51 à 16"	16,01 à 16,5"	16,51 à 17"	17,01 et plus	2,5		7,5
	N°2							2,5		7,5
	N°3	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5	0,5	8
	N°4							2,5	0,5	8
	N°5	moins de 14"	14 à 14,5"	14,51 à 15"	15,01 à 15,5"	15,51 à 16 "	16,01 et plus	2,5	0,5	8
Toutes catégories	N°6 N°7 N°8	Addition DIF+ TOF des 3 parties d'exercice. Le meilleur du classement par catégorie obtient un bonus de 5 points sur le compartiment des séries								



**Programme National d'Evaluation**  
**Etape régionale, Compartiment 4 : Physique**

# Présentation des tests physiques

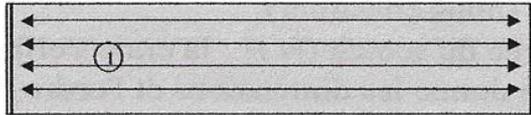
Thème	Test	Description
Evaluation du dépassement de soi	N°1	Test d'endurance Navette
	N°2	Maintien ATR contre mur
Evaluation de la souplesse	N°3	Souplesse fermeture carpée
	N°4	Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos
Evaluation force-vitesse	N°5	Fermeture carpée / ouverture frappée
	N°6	Fermeture groupée ou carpée en suspension
	N°7	Extension de buste
	N°8	Salto arrière de l'arrêt
	N°9	ATR maintenu au sol

# Protocole test N°1 : test endurance navette

Objectif : évaluer l'endurance.

Matériel et terrain :

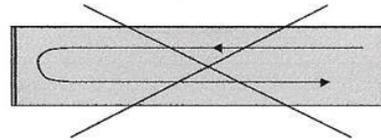
- . 1 seul chronomètre quelque soit le nombre de participants.
- . Un terrain NON GLISSANT, long de 20m, balisé aux extrémités avec du scotch; la largeur dépend du nombre de personnes qui participent en même temps.



Déroulement du test :

Départ : au signal du juge pour l'ensemble des participants en même temps.  
A chaque changement de sens, au moins 1 pied doit passer la ligne au sol.

Il est nécessaire de courir sur une même ligne, c'est à dire qu'il ne faut pas « tourner autour du rectangle ».



**Le test dure 3 minutes.**

Résultat :

Indiquer la **DISTANCE TOTALE PARCOURUE** (nombre d'A/R x 40m); pour le dernier A/R, arrondir à l'extrémité la plus proche de la distance parcourue (0, 20m ou 40m).

## Rôle de l'animateur:

Un animateur chronomètre l'épreuve et indique toutes les 30 secondes le temps écoulé. Lorsqu'il ne reste plus que 30 secondes il indique le temps toutes les 10 secondes. Il fait un décompte final des 10 dernières secondes.

## Rôle des évaluateurs:

Un évaluateur est positionné au départ de chacun des couloirs et évalue un seul gymnaste. Il comptabilise le nombre d'allers-retours complets et pour le dernier indique la distance parcourue la plus proche (+ ½ ou + 1). Il vérifie également que le gymnaste passe la ligne au sol au changement de sens.

Un évaluateur supplémentaire est positionné à l'autre extrémité, sur la ligne des 20m. Il vérifie que l'ensemble des gymnastes franchit la ligne au sol au changement de sens opposé.

## Rôle du référent:

Il collecte le nombre d'aller-retours effectués pour chaque gymnaste et transcrit le résultat en performance métrique.

# Protocole test N°2 : ATR contre le mur

Le gymnaste est en position d'Appui Tendu Renversé le ventre face au mur et les paumes de mains à 5 centimètres du mur. Le gymnaste peut choisir d'utiliser des porte-mains.

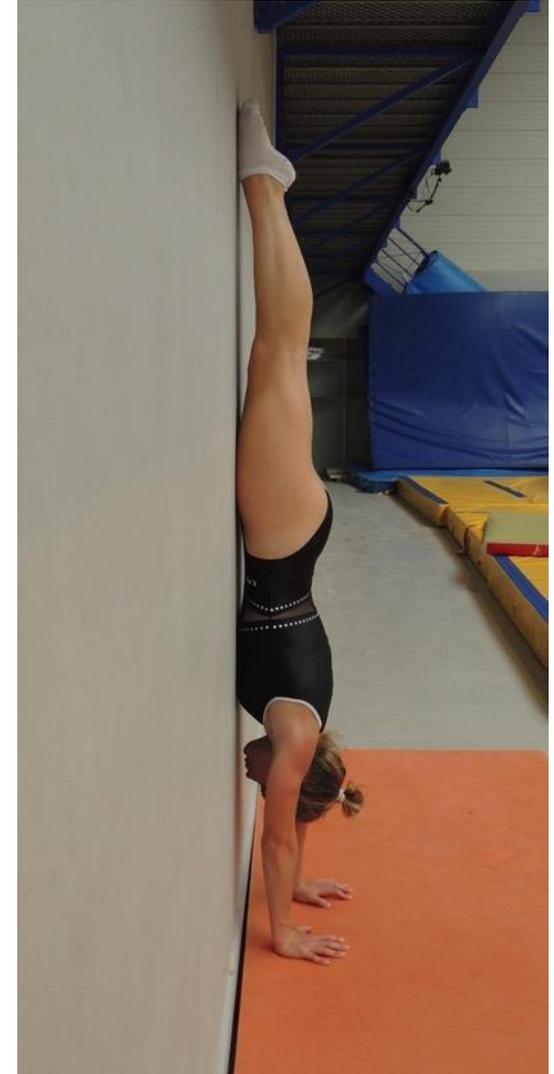
Le gymnaste montrera à partir de cette position, sa capacité à maintenir un alignement parfait sur le temps le plus long possible.

Pour cela, il se place en auto-grandissement.

## Rôle de l'évaluateur:

Il marquera d'un trait sur le mur, à l'aide d'un ruban adhésif, l'endroit où se trouvent les pieds du gymnaste, au niveau du petit orteil. Il déclenche le chronomètre à partir de cette position d'auto-grandissement et indique le temps écoulé toutes les 30 secondes. Si les pieds passent en dessous du trait, le gymnaste a un avertissement et doit se repositionner au niveau du trait.

Au deuxième avertissement le chronomètre s'arrête.



# Protocole test N°3 : Souplesse fermeture carpée

Le gymnaste est en position assise, les pieds flex contre un tapis d'une hauteur d'environ 20 cm.

Le gymnaste doit aller poser les mains à plat sur le tapis en rapprochant le ventre le plus près des cuisses. Il montrera à partir de cette position ses qualités de fermeture du tronc sur les jambes.

## Rôle de l'évaluateur:

Il évalue la position du ventre par rapport aux cuisses et la position des mains par rapport au tapis.



# Protocole test N°4 : Souplesse épaules

Le gymnaste est aligné dos contre un bloc à hauteur de la ceinture scapulaire en position debout. Il s'autograndit afin d'avoir au maximum l'épaisseur d'une main au niveau de la lordose lombaire entre son dos et le support. Le **ventre est rentré** (le nombril ne touche pas le justaucorps ou le léotard). Les bras, en position basse et tenant un bâton, sont écartés de la largeur des épaules.

Le gymnaste devra:

- Avoir les talons et les épaules collés au support
- Garder la même distance entre son dos et le support pendant l'ensemble du mouvement d'élévation des bras.

Le mouvement complet consiste à effectuer une antépulsion complète sans déformation de la position initiale.

Le gymnaste devra garder l'alignement initial pendant tout le mouvement. La perte d'alignement se caractérisera par une modification de la position du ventre : sortie du ventre avec le nombril qui entre en contact avec le justaucorps ou le léotard.

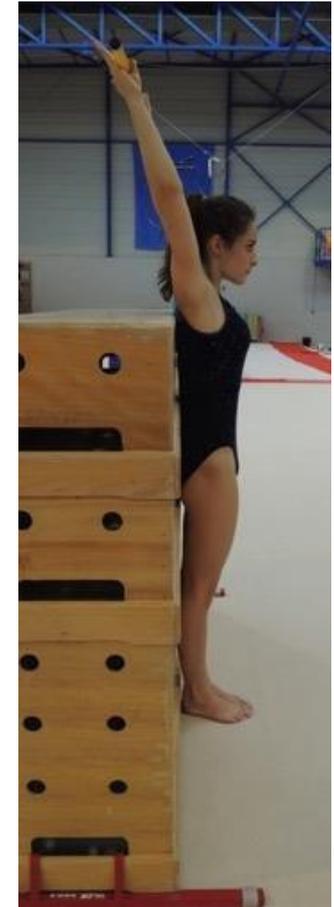
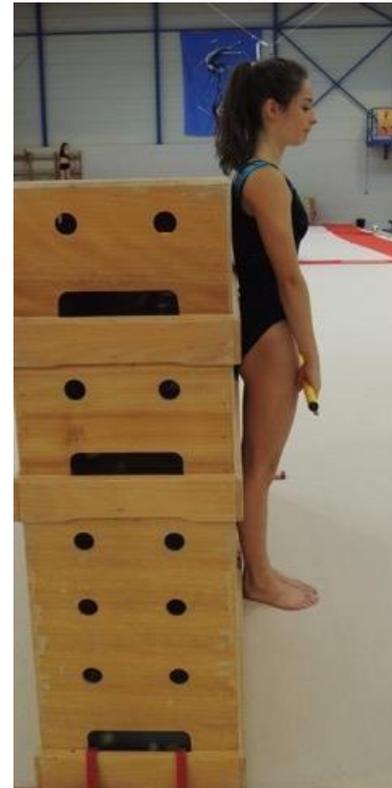
# Protocole test N°4 : Souplesse épaules

## Rôle de l'évaluateur:

Il déterminera la position finale des bras par rapport à l'axe de la verticale à savoir:

- Axe des bras inférieur à la verticale
- Axe des bras à la verticale
- Axe des bras supérieur à la verticale

L'objectif étant d'atteindre la position « supérieur à la verticale » tout en maintenant la position d'alignement du corps.



# Protocole test N°5 :

## Fermeture carpée / ouverture frappée

Le gymnaste est allongé sur le dos, les bras sont tendus et alignés dans le prolongement du buste (un tapis type trampo-parade peut être positionné au niveau des mains et un au niveau des pieds).

Le mouvement complet consiste à monter simultanément les jambes et le buste et à les redescendre en frappant le tapis avec l'ensemble du corps.

- le buste et les jambes passent d'une position horizontale à une position proche de la verticale
- le gymnaste doit frapper le tapis avec les mains et les pieds pour atteindre la position de départ

On ne comptabilise que les montées.

Le gymnaste devra à chaque mouvement :

- frapper le tapis à la descente
- toucher les pointes de pied à chaque fermeture du buste et des jambes
- conserver les jambes tendues et serrées
- enchaîner le plus rapidement possible chaque mouvement

# Protocole test N°5 :

## Fermeture carpée / ouverture frappée

Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.

Le temps de réalisation est de **20 secondes**, le gymnaste doit effectuer le **maximum** de fermetures pendant ce temps imparti.

### Rôle de l'évaluateur:

Il comptabilise à voix haute le nombre de fermetures complètes respectant les critères. Un minuteur est utilisé pour libérer l'évaluateur de la surveillance du temps.



# Protocole test N°6 :

## Fermeture en suspension groupée ou carpée

Le gymnaste **choisit** de réaliser l'exercice **soit en position groupée soit en position carpée**, les points rapportés étant supérieurs en position carpée.

Le gymnaste est suspendu par les mains à une barre. Le corps est aligné et immobile.

- les positions de départ et d'arrivée sont les mêmes.

la position intermédiaire est une fermeture jambe / tronc:

en position groupée, les genoux doivent **toucher la poitrine**

en position carpée, les pointes de pieds doivent **toucher la barre**

Le mouvement complet consiste à monter les jambes pour atteindre la position intermédiaire et à les redescendre jusqu'à la position initiale d'alignement jambes tendues.

Tout mouvement ne respectant pas ces critères ne sera pas considéré comme complet et ne sera donc pas comptabilisé.

# Protocole test N°6 :

## Fermeture en suspension groupée ou carpée

Le gymnaste doit effectuer le maximum de répétitions en revenant à la position initiale, corps immobile. Le temps est illimité.

### Rôle de l'évaluateur:

Il comptabilise à voix haute le nombre de mouvement complet respectant les critères de réalisation.

Fermeture  
groupée



Fermeture  
carpée



# Protocole test N°7 : Extension de buste

**Placement:** le gymnaste est allongé sur le ventre sur une caisse (4 trous), le buste dans le vide et les jambes maintenues par un partenaire. Les bras et les jambes sont tendues. Il tient un bâton dans les mains, les doigts sont tendus.

**Position de départ :** le buste du gymnaste est à environ  $45^{\circ}$  . Il y a un alignement du buste et des bras. Les bras sont positionnés aux oreilles, les mains sont environ à une distance de 5cm du sol.

Le mouvement complet consiste à monter simultanément le buste et les bras, jusqu'à la position en légère extension au dessus de l'horizontale et à redescendre jusqu'à la **position de départ**.

Le but de l'exercice est de réaliser un maximum de mouvement complet sans interruption et **en conservant impérativement l'alignement**.

Le test s'arrête lorsque l'évaluateur constate une rupture dans le rythme d'exécution ou lorsqu'il y a un contact avec le sol.

# Protocole test N°7 : Extension de buste

## Rôle de l'évaluateur:

Il comptabilise à voix haute le nombre de mouvement complet respectant les critères de réalisation. En cas de perte d'alignement, l'évaluateur alerte le gymnaste et ne comptabilise pas le mouvement.

Il arrête le test lorsqu'il constate une rupture dans le rythme d'exécution ou un contact avec le sol.



# Protocole test N°8 : Salto arrière de l'arrêt

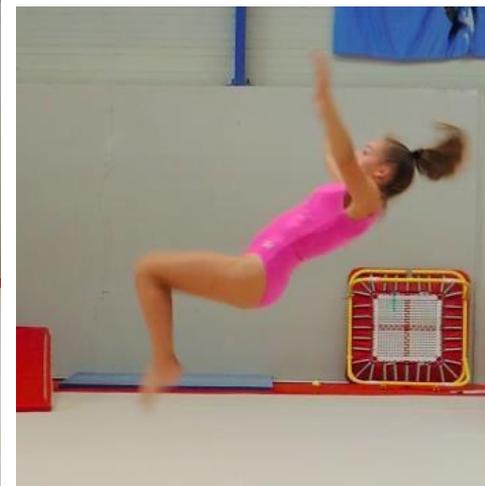
Le gymnaste doit réaliser un enchaînement de saltos vers l'arrière partis de l'arrêt sur praticable. Le temps de réalisation est de **30 secondes**, le gymnaste doit effectuer le maximum de salto arrière pendant ce temps imparti.

La **tête doit être droite** tout au long du salto arrière. En cas de tête tirée, le salto arrière ne sera pas comptabilisé.

Chaque salto arrière doit être exécuté en arrivant sur les deux pieds. La pose des mains au sol entraînera l'arrêt de la série.

## Rôle de l'évaluateur:

Il comptabilise à voix haute le nombre de salto arrière, respectant les exigences précitées. **Un minuteur est utilisé pour libérer l'évaluateur de la surveillance du temps.**



# Protocole test N°9 : Maintien ATR au sol

Le gymnaste doit réaliser un Appui Tendu Renversé au sol.

Le corps est aligné, les jambes sont tendues et serrées. La position cambrée n'est pas admise.

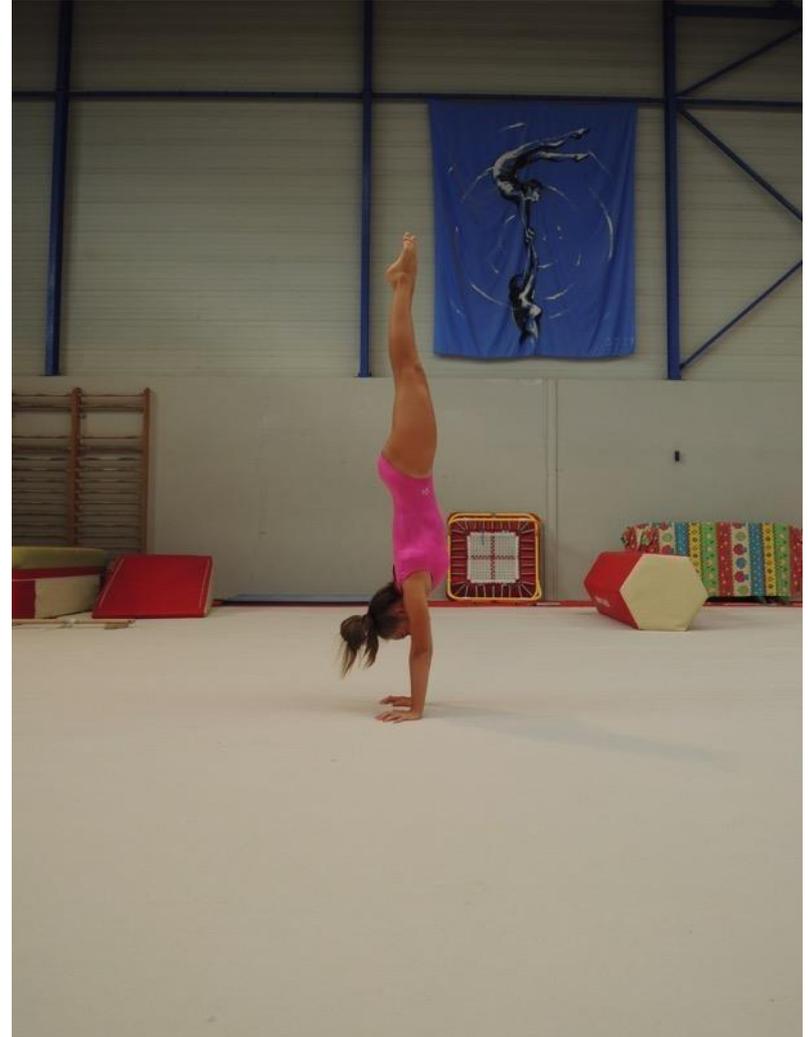
L'objectif est de maintenir cette position le plus longtemps possible sans bouger les mains. Seuls deux pas sont autorisés.

Chaque gymnaste a le droit à 2 essais.

## Rôle de l'évaluateur:

L'évaluateur stoppera le chronomètre dès lors que la position du corps décrite n'est plus respectée ou que le nombre de pas toléré est dépassé.

Il inscrit le meilleur des 2 essais.



# Ordre de passage des évaluations physiques

1. Souplesse fermeture carpée
2. Fermeture groupée ou carpée en suspension
3. Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos
4. Salto arrière de l'arrêt
5. ATR maintenu au sol
6. Extension du buste
7. Maintien ATR contre mur
8. Fermeture carpée / ouverture frappée
9. Test Navette

# Barème compartiment Physique

Description	Type d'eval	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Test d'endurance navette	Distance en m	< 559	560 à 599	600 à 639	640 à 679	680 à 719	720 à 759	760 à 799	800 à 839	840 à 879	880 à 919	920 et +
Maintien ATR contre mur	Temps en secondes	<30"	30"	40"	50"	1'	1'10	1'20	1'30	1'40	1'50	2'
Souplesse fermeture carpée	appréciation	poignets ne dépassant pas le tapis					poignets au-delà du tapis / ventre ne touche pas les cuisses					poignets au-delà du tapis et ventre qui touche
Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos	appréciation	INF verticale					verticale					SUP verticale
Fermeture carpée / ouverture frappée au sol en 20"		inf 19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Fermeture groupée et carpée en suspension	Nombre de répétitions si respect des critères	inf 5 °	5 °	10 °	15 °	20 °	5 <	8 <	11 <	14 <	17 <	20 <
Extension du buste		inf 8	8 à 10	11 à 13	14 à 16	17 à 19	20 à 22	23 à 25	26 à 28	29 à 31	32 à 34	sup. 35
Salto arrière de l'arrêt		0	2	4	6	8	10	12	13	14	15	16
ATR maintenu au sol		Temps en secondes	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27