



COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

WWW.CRIF-FFGYM.COM

COUPES FORMATIONS

NIVEAUX 1-2-3-4

COMITÉ RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

Saison
2025-2026



TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	2
COUPE FORMATION NIVEAU 1	3
Organisation modulaire	3
Organisation temporelle.....	4
Organisation technique.....	5
Contenu Technique des enchaînements	5
Répertoire des Eléments essentiels CF 1 :	6
Fiches notations CF1	10
COUPE FORMATION NIVEAU 2	14
Organisation modulaire	14
Organisation temporelle.....	14
Organisation technique.....	15
Contenus techniques des enchainements :	15
Répertoire des Eléments essentiels CF 2 :	16
Fiches notations CF2	21
COUPE FORMATION NIVEAU 3	25
Organisation modulaire	25
Organisation temporelle.....	25
Organisation technique.....	26
Contenus techniques des enchainements :	26
Répertoire des éléments essentiels CF 3 :	27
Fiches notations CF3	34
COUPE FORMATION NIVEAU 4.....	38
Organisation modulaire	38
Organisation temporelle :	38
Organisation technique :	39
Contenus techniques des enchaînements.....	39
Répertoire des Eléments essentiels CF 4 :	43
Fiches notations CF4.....	50
NOTATIONS.....	57
JURY DIFFICULTE (D)	57
JURY EXECUTION (E)	58
NOTATION DES TESTS TECHNIQUES ENGIN.....	58

CF 1

CF 2

CF 3

CF 4

INTRODUCTION

Cette brochure est une compilation des informations techniques sur les Coupes Formations Niveaux 1, 2, 3 et 4.

Elle ne se substitue pas aux brochures fédérales nationales.

Accès aux brochures nationales :

https://moncompte.ffgym.fr/Compétition/Base_documentaire_compétition/GR

La présentation générale, les objectifs, généraux, les principes opérationnels et la déclinaison des 4 niveaux sont expliqués dans les documents nationaux.

La Coupe formation connaît cette saison des évolutions dont les suivantes :

- Deux modules composent les programmes coupe formation : un **module formation** (tests physiques, tests techniques et tests corporels pour les CF4) et un **module compétitif** (COUPE N1, N2, N3, N4).
- Il est possible de s'engager directement dans chaque niveau de coupe formation sans passer par les niveaux précédents et de rester plusieurs saisons sur le même niveau.

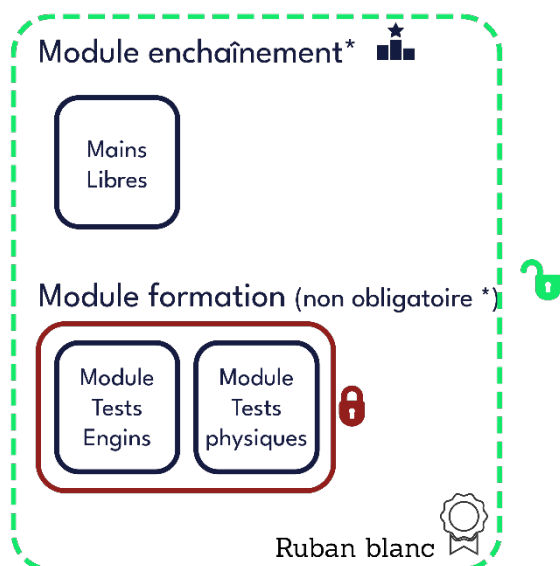
COUPE FORMATION NIVEAU 1

ORGANISATION MODULAIRE

COUPE FORMATION NIVEAU 1

OPTION Mains-Libres uniquement
→ pour gymnastes nées en 2019

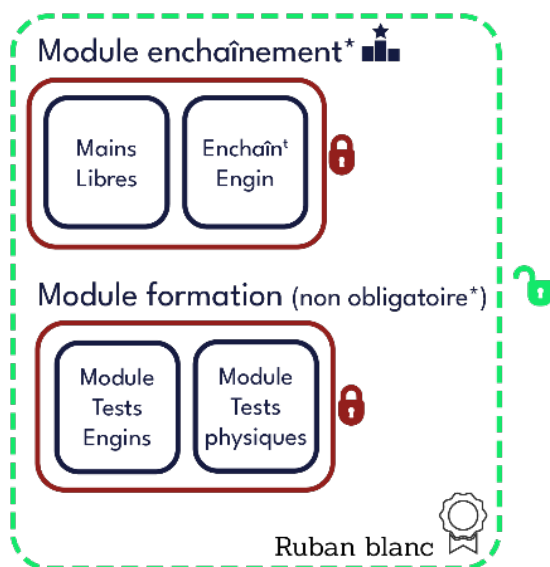
Région
Département
Club



*Format compétition avec un classement
**Fortement conseillé

COUPE FORMATION NIVEAU 1

Région
Département
Club



*Format compétition avec un classement
**Fortement conseillé

CF1

Enchaînement en musique ENGIN 2025 : BALLON

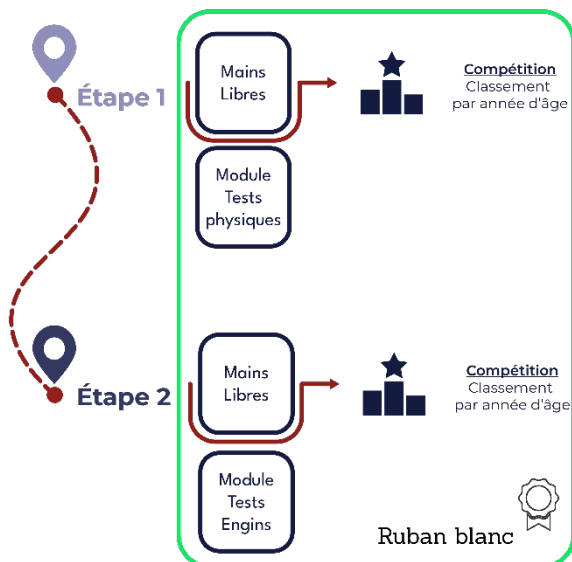
ORGANISATION TEMPORELLE

Un aménagement est proposé pour les gymnastes nées en 2019

COUPE FORMATION NIVEAU 1

OPTION Mains-Libres uniquement
→ pour gymnastes nées en 2019

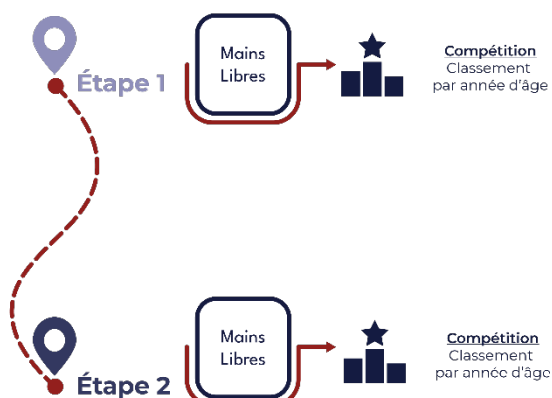
Exemple d'organisation



COUPE FORMATION NIVEAU 1

CF1 - Module Enchaînement uniquement
→ pour gymnastes nées en 2019

Exemple d'organisation

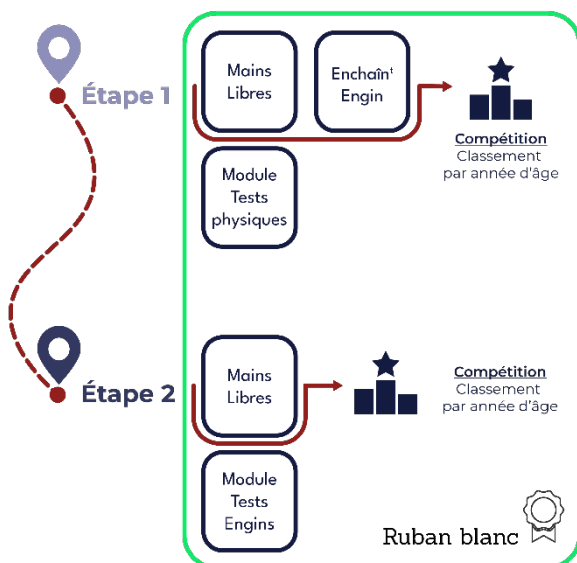


CF1

COUPE FORMATION NIVEAU 1

CF1 - Tous les modules

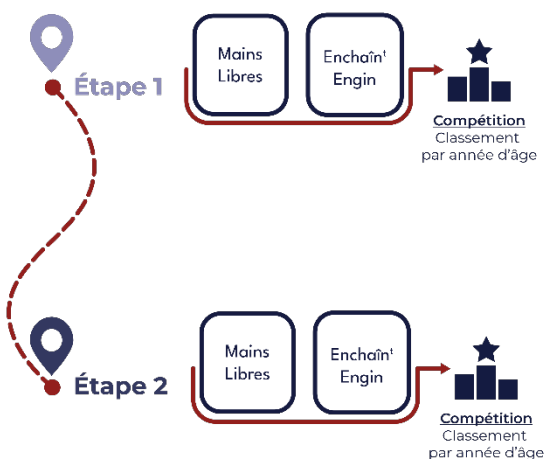
Exemple d'organisation



COUPE FORMATION NIVEAU 1

CF1 - Module Enchaînement uniquement

Exemple d'organisation



ORGANISATION TECHNIQUE

	 Praticable	 Musique	 Temps	 Enchaînement	 Contenu
Mains Libres	Entier ou ½	Libre	0'45" à 1 mn	Libre	Éléments imposés CF
ENGIN	Entier ou ½	Libre	0'45" à 1 mn	Libre	6 Éléments imposés CF
TESTS PHYSIQUES	Par zone de test	-	-	-	Éléments imposés CF
TESTS TECHNIQUES ENGIN	½ ou ¼	-	-	-	6 Éléments imposés CF non connectés

CF1

CONTENU TECHNIQUE DES ENCHAINEMENTS

MAINS LIBRES

4 DIFFICULTES CORPORELLES

4 Difficultés corporelles		BONUS
EQUILIBRE	Equilibre retiré en ouverture	N° 1 : Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N° 1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N° 1 : par ½ tour sup N° : J libre en ouverture
SAUT	Biche, appel 1 pied	N° 1 : Biche boucle

ELEMENTS CORPORELS

(Liste non exhaustive)

Rotation du corps dans l'axe vertical	Déboulé, Enveloppé, Tour naturel avec bras décalés
Rotation du corps autres que dans l'axe vertical	Roulade au choix, roue, souplesse au choix
Pas dansés	Pas de patinette, pas de valse
Éléments de souplesse dorsale	Petit cambré jambes serrées à genoux ou debout, remontée bras aux oreilles
Éléments de souplesse dynamique	Battement I, boucle, devant, 2de
Ondes du corps	En arrière puis en avant, partielle
Sautillés et petits sauts	Temps levé en retiré pointe au genou, assemblée, saut élément appel 2 pieds, saut de chat en ouverture, petite enjambée par battement tendu

ENGIN

6 éléments essentiels

REPERTOIRE DES ELEMENTS ESSENTIELS CF 1 :

CF 1- ELEMENTS ESSENTIELS CORDE (BASES)	
Famille	Éléments essentiels
Passages à travers en sautillés	CF1 EE1 3 Sautillés pieds joints en avant CORDE_CF1 EE1 - FFGym - ImaGym
Passages à travers en sautillés	CF1 EE2 3 Sautillés un pied sur l'autre en avant CORDE_CF1 EE2 - FFGym - ImaGym
Balancers, mouvements en 8	CF1 EE3 Dans le plan frontal, 4 balancers, rotations CORDE_CF1 EE3 - FFGym - ImaGym
	CF1 EE4 Dans le plan sagittal, 4 balancers CORDE_CF1 EE4 - FFGym - ImaGym
Echappés	CF1 EE5 Départ Corde tendue au sol derrière soi Echappé d'un nœud devant soit CORDE_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym
Lancers	CF1 EE6 Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main CORDE_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym

CF 1 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)	
Famille	Éléments essentiels
Passages à travers franchissements	CF1 EE1 Passages à travers en marchant CERCEAU_CF1 EE1 - FFGym - ImaGym
Roulements sur le sol	CF1 EE2 Dans le plan frontal, Roulement au sol rectiligne du cerceau CERCEAU_CF1 EE2 - FFGym - ImaGym
Rotations autour d'un axe	CF1 EE3 Toupies sur le sol, main à plat sur le cerceau CERCEAU_CF1 EE3 - FFGym - ImaGym
Rotations autour d'un point	CF1 EE4 Dans le plan frontal, Rotations autour de la main CERCEAU_CF1 EE4 - FFGym - ImaGym
Lancers	CF1 EE5 Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancer à plat devant soi CERCEAU_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym
	CF1 EE6 Petit lancer en renversement, avec ½ tour du cerceau CERCEAU_CF1 EE6 - FFGym - ImaGym

CF 1 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Élans, Circumductions, Mouvements en 8	<u>CF1 EE1</u> 2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi BALLON_CF1 EE1 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE2</u> Manipulation au choix sans les mains BALLON_CF1 EE2 - FFGym - ImaGym
Roulements	<u>CF1 EE3</u> Roulement aller-retour sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant BALLON_CF1 EE3 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE4</u> Roulement sur le dos à genoux BALLON_CF1 EE4 - FFGym - ImaGym
Rebonds	<u>CF1 EE5</u> Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme BALLON_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym
Lancers	<u>CF1 EE6</u> Petit lancer par élan et rattrapé ; tout à 2 mains BALLON_CF1 EE6 - FFGym - ImaGym

CF1

CF 1 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES (BASES)



Famille	Éléments essentiels
Petits cercles moulins	<u>CF1 EE1</u> Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus puis idem dessous ; les 2 massues simultanément en parallèle MASSUES_CF1 EE1 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE2</u> Plan sagittal, Elans AR avec petit cercle dans un sens puis dans l'autre, un bras après l'autre. MASSUES_CF1 EE2 - FFGym - ImaGym
Echappés (à partir des têtes)	<u>CF1 EE3</u> Echappés 1/2 tour d'une massue vers l'arrière et vers l'avant, une après l'autre MASSUES_CF1 EE3 - FFGym - ImaGym
Circumductions, Mouvements asymétriques	<u>CF1 EE4</u> Circumductions des 2 massues simultanément en sens opposé MASSUES_CF1 EE4 - FFGym - ImaGym
Lancers	<u>CF1 EE5</u> Dans le plan sagittal, petit lancer (sans rotation) d'une massue avec changement de main MASSUES_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE6</u> Petit Lancer d'une massue à plat par élan tenue par le col MASSUES_CF1 EE6 - FFGym - ImaGym

Famille	Éléments essentiels
Élans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	<u>CF1 EE1</u> Dans le plan frontal, élans, circumductions dans les 2 sens RUBAN_CF1 EE1 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE2</u> Dans le plan horizontal, élans, circumduction horizontale au-dessus de la tête dans les 2 sens RUBAN_CF1 EE2 - FFGym - ImaGym
Spirales	<u>CF1 EE3</u> Spirales devant soi sur place puis en en reculant, ou l'inverse RUBAN_CF1 EE3 - FFGym - ImaGym
Serpentins	<u>CF1 EE4</u> Serpentins au sol devant soi en reculant et les monter devant soi sur place RUBAN_CF1 EE4 - FFGym - ImaGym
	<u>CF1 EE5</u> Grands « serpentins » verticaux (mouvement épaule) devant soi en reculant suivi de serpentins dans le plan horizontal en tournant RUBAN_CF1 EE5 - FFGym - ImaGym
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<u>CF1 EE6</u> Dans le plan sagittal, élans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, élan RUBAN_CF1 EE6 - FFGym - ImaGym

PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
Ecart facial	Effectuer un grand écart facial. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
Fermeture tronc-jambes	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, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.

Tests Dynamiques	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : 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. Pour être comptabilisé, 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.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
Sautillés à la corde (Pieds nus)	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.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
Gainage (avec ballon de basket)	Position de départ : la gymnaste 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 sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6 ^{ème} , corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand 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.	Noter le temps de maintien en secondes
Course de 20m (En baskets)	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 (quel que 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. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

FICHES NOTATIONS CF1

CF1 - DIFFICULTE ML

Nom :Prénom :

Club :

JURY DIFFICULTE ML NIVEAUX 1 et 2				
4 DC ML 3 pts chacune	Rappel des BONUS 1pt par Critère	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Équilibre retiré	Sur ½ pointe			
Equilibre petite arabesque	N°1 : sur ½ pointe N°2 : à l'horizontale			
Pivot retiré en- dedans 1 tour	N°1 : ½ tour sup N° 2 : retiré en 2de			
Saut de biche appel 1 pied	Biche boucle			
NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 4 difficultés)				

CF1 - DIFFICULTE ENGIN

Nom :Prénom :

Club :

CORDE	CERCEAU	BALLON	MASSUES	RUBAN
-------	---------	--------	---------	-------

JURY DIFFICULTE ENGIN			
6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
N°1 :			
N°2 :			
N°3 :			
N°4 :			
N°5 :			
N°6 :			
NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 6 éléments)			

CF1 - FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORDE

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N1 CORDE			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
3 Sautillés pieds joints en avant			
3 Sautillés un pied sur l'autre en avant			
Dans le plan frontal, 4 balancers, rotations			
Dans le plan sagittal, 4 balancers			
Départ Corde tendue au sol derrière soi Echappé d'un nœud devant soit			
Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main			
TOTAL CORDE (Addition du total points des 6 éléments)			

CF1 - FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CERCEAU

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N1 CERCEAU			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Passages à travers en marchant			
Dans le plan frontal, Roulement au sol rectiligne du cerceau			
Toupies sur le sol, main à plat sur le cerceau			
Dans le plan frontal, Rotations autour de la main			
Cerceau tenu à 2 mains, Petit lancer à plat devant soi			
Petit lancer en renversement, avec ½ tour du cerceau			
TOTAL CERCEAU (Addition du total points des 6 éléments)			

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N1 BALLON			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi			
Manipulation au choix sans les mains			
Roulement aller-retour sur les 2 bras parallèles en avançant et en reculant			
Roulement sur le dos à genoux			
Série de 6 Rebonds à 2 mains avec changement de rythme			
2 Elans, un de chaque main, avec changement de main dans le plan sagittal devant soi			
TOTAL BALLON (Addition du total points des 6 éléments)			

CFI - FICHES D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES MASSUES

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N1 MASSUES			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Plan horizontal, 2 Elans AR avec petits cercles dessus puis idem dessous ; les 2 massues simultanément en parallèle			
Plan sagittal, Elans AR avec petit cercle dans un sens puis dans l'autre, un bras après l'autre.			
Echappés 1/2 tour d'une massue vers l'arrière et vers l'avant, une après l'autre			
Circumductions des 2 massues simultanément en sens opposé			
Dans le plan sagittal, petit lancer (sans rotation) d'une massue avec changement de main			
Petit Lancer d'une massue à plat par élan tenue par le col			
TOTAL MASSUES (Addition du total points des 6 éléments)			

Nom-Prénom :

Club :

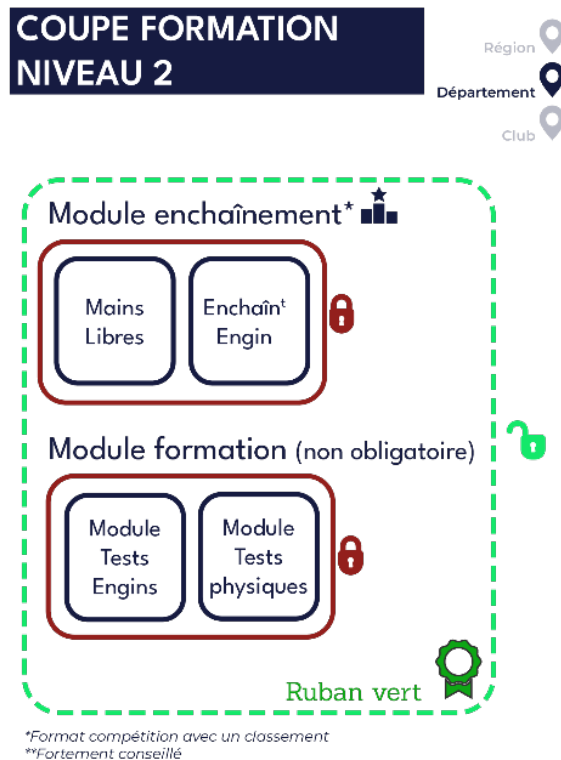
TESTS TECHNIQUES N1 RUBAN			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	DD : NOTE DE DEPART BASE	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Dans le plan frontal, élans, circumductions dans les 2 sens			
Dans le plan horizontal, élans, circumduction horizontale au-dessus de la tête dans les 2 sens			
Spirales devant soi sur place puis en en reculant, ou l'inverse			
Serpentins au sol devant soi en reculant et les monter devant soi sur place			
Grands « serpentins » verticaux (mouvement épaule) devant soi en reculant suivi de serpentins dans le plan horizontal en tournant			
Dans le plan sagittal, élans avec changements de main devant soi par suspension de la baguette, élan			
TOTAL RUBAN (Addition du total points des 6 éléments)			

CF1 - FICHES D'ATELIERS TESTS PHYSIQUES

6 TESTS PHYSIQUES	
NOM-PRÉNOM	
DATE DE NAISSANCE	
NOM du CLUB	
NOM-TEL-MAIL DE L'ENTRAINEUR	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Course de 20m en 100 ^{ème} de seconde	
Gainage en secondes	
TESTS « SOUPLESSE »	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture en cm (+ ou – avec 1 décimale)	

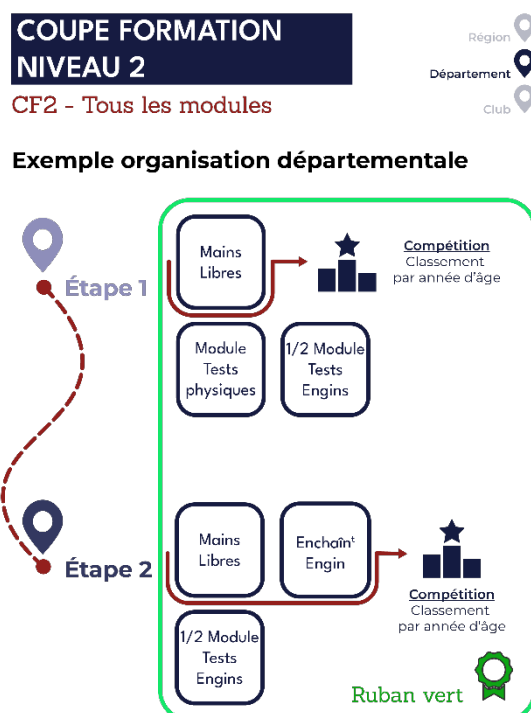
COUPE FORMATION NIVEAU 2

ORGANISATION MODULAIRE



Enchaînement en musique **ENGIN 2025 : BALLON**

ORGANISATION TEMPORELLE



ORGANISATION TECHNIQUE

	 Praticable	 Musique	 Temps	 Enchaînement	 Contenu
Mains Libres	Entier ou ½ Suivant dépts	Libre 1 par club	Max 1 mn	Libre	Éléments imposés CF
ENGIN	1/2	Imposée ou libre 1 par club suivant les dépts	Max 1 mn	Libre ou imposé suivant les depts	6 Éléments imposés CF
TESTS PHYSIQUES	Par zone de test	-	-	-	Éléments imposés CF
TESTS TECHNIQUES ENGINS	½ ou ¼ Suivant dépts	-	-	-	6 Éléments imposés CF Non connectés

CONTENUS TECHNIQUES DES ENCHAINEMENTS :

MAINS LIBRES

4 DIFFICULTES CORPORELLES

4 Difficultés corporelles		BONUS
EQUILIBRE	Equilibre retiré en ouverture	N° 1 : Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N° 1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N° 1 : par ½ tour sup N° : J libre en ouverture
SAUT	Biche, appel 1 pied	N° 1 : Biche boucle

ELEMENTS CORPORELS

Rotation du corps dans l'axe vertical	Déboulé, Enveloppé, Tour naturel avec bras décalés
Rotation du corps autres que dans l'axe vertical	Roulade au choix, roue, souplesse au choix
Pas dansés	Pas de patinette, pas de valse
Eléments de souplesse dorsale	Petit cambré jambes serrées à genoux ou debout, remontée bras aux oreilles
Eléments de souplesse dynamique	Battement I, boucle, devant, 2de
Ondes du corps	En arrière puis en avant, partielle
Sautillés et petits sauts	Temps levé en retiré pointe au genou, assemblée, saut élément appel 2 pieds, saut de chat en ouverture, petite enjambée par battement tendu

ENGIN

6 éléments essentiels

CF 2

REPERTOIRE DES ELEMENTS ESSENTIELS CF 2 :

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE (BASES)		
Famille	Eléments essentiels	
Passages à travers en sautillés	<u>CF2 EE1</u> Départ pagaies, série de 7 sautillés minimum vers l'avant : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints, finir en pagaies. CORDE_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym	
Passages à travers en sautillés	<u>CF2 EE2</u> Départ pagaies en arrière, série de 5 sautillés minimum un pied sur l'autre en arrière, finir en pagaies. CORDE_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym	
Balancers, mouvements en 8	<u>CF2 EE3</u> Dans le plan frontal, 4 balancers, tour naturel avec circumduction, rotations avec les 2 nœuds dans une main. CORDE_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym	
Echappés	<u>CF2 EE4</u> Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l'avant. CORDE_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym	
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Petit lancer 1/2 tour de la corde ouverte tendue, rattrapé avec frappé de la corde avec ou sans tour (2 versions sur la vidéo). CORDE_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym	
	<u>CF2 EE6</u> Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en pagaies. CORDE_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym	

CF 2

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Passages à travers franchissements	<u>CF2 EE1</u> Passages à travers en sautillés avec un ou plusieurs changements de rythme. CERCEAU_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym
Roulements sur le sol	<u>CF2 EE2</u> Dans le plan sagittal, roulement sur le sol rectiligne du cerceau, avec déplacement et rattrapé au choix. CERCEAU_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym
Rotations autour d'un axe	<u>CF2 EE3</u> Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse (Possibilité de choisir la main et le sens pour l'évaluation). CERCEAU_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym
Rotations autour d'un point	<u>CF2 EE4</u> Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction avec changement de main derrière les genoux. CERCEAU_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan. CERCEAU_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym
	<u>CF2 EE6</u> Petit lancer à plat (élan au choix), passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol). CERCEAU_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Élans, Circumductions, Mouvements en 8	<u>CF2 EE1</u> Deux circumductions sagittales, en avant ou arrière au choix ; une de chaque main. BALLON_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym
Roulements	<u>CF2 EE2</u> Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi. BALLON_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym
	<u>CF2 EE3</u> Roulement sur le dos debout. BALLON_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym
Rebonds	<u>CF2 EE4</u> Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme BALLON_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Petit lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains. BALLON_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym
	<u>CF2 EE6</u> Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix BALLON_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym



Famille	Éléments essentiels
Petits cercles moulins	<u>CF2 EE1</u> Dans le plan horizontal, Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle. MASSUES_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym
	<u>CF2 EE2</u> Dans le plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens. MASSUES_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym
Echappés (à partir des têtes)	<u>CF2 EE3</u> Dans le plan sagittal, élan, échappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre. MASSUES_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym
Circumductions, Mouvements asymétriques	<u>CF2 EE4</u> Dans le plan sagittal : Simultanément circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue. MASSUES_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute). MASSUES_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym
	<u>CF2 EE6</u> Petit lancer par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal. MASSUES_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Élans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	<u>CF2 EE1</u> Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse. RUBAN_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym
Spirales	<u>CF2 EE2</u> Départ spirales au sol derrière soi en avançant, 1/2 circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal. RUBAN_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym
Serpentins	<u>CF2 EE3</u> Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute. RUBAN_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym
Maniement divers	<u>CF2 EE4</u> Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de main, rattraper le bout de la baguette, circumduction vers l'arrière RUBAN_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym
Échappés	<u>CF2 EE5</u> Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette. RUBAN_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<u>CF2 EE6</u> Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchainant une circumduction vers l'avant. RUBAN_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym

CF 2

PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
Ecart facial	Effectuer un grand écart facial. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en « cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
Fermeture tronc-jambes	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, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.

Tests Dynamiques	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : 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. Pour être comptabilisé, 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.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
Sautillés à la corde (Pieds nus)	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.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
Gainage (avec ballon de basket)	Position de départ : la gymnaste 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 sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6 ^{ème} , corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand 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.	Noter le temps de maintien en secondes
Course de 20m (En baskets)	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 (quel que 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. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

FICHES NOTATIONS CF2

TESTS TECHNIQUES CF2 CORDE		
NOM et Prénom :		
Club :		
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points	Note sur 3 points
Passages à travers en saut		
Passages à travers en sautillés		
Balancers, mouvements en 8		
Echappés		
Lancers		
Lancers		
TOTAL Corde par juge (Total points des 6 éléments)		
Moyenne des deux notes		

TESTS TECHNIQUES CF2 CERCEAU		
NOM et Prénom :		
Club :		
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points	Note sur 3 points
Passage à travers, franchissement		
Roulement sur le sol		
Rotations autour d'un axe		
Rotation autour d'un point		
Lancers		
Lancers		
TOTAL Cerceau par juge (Total points des 6 éléments)		
Moyenne des deux notes		

CF 2

TESTS TECHNIQUES CF2 BALLON		
NOM et Prénom :		
Club :		
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points	Note sur 3 points
Elans, Circumductions, Mouvements en 8 dans le plan sagittal		
Roulements sur un bras puis les deux		
Roulements sur le dos		
Rebonds (série de 6 à une main)		
Lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains		
Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum)		
TOTAL Ballon par juge (Total points des 6 éléments)		
Moyenne des deux notes		

TESTS TECHNIQUES CF2 MASSUES		
NOM et Prénom :		
Club :		
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points	Note sur 3 points
Petits cercles / Moulinets Horiz.		
Petits cercles / Moulinets Sagit.		
Echappés (À partir des têtes)		
Circumductions, Mouvements asymétriques		
Petit lancer dans le plan sagittal		
Petit lancer par poussée		
TOTAL MASSUES par juge (Total points des 6 éléments)		
Moyenne des deux notes		

TESTS TECHNIQUES CF2 RUBAN

NOM et Prénom :

Club :

Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points	Note sur 3 points
Elans, Circumductions, mouvements en 8 avec franchissement		
Spirales		
Serpentins		
Maniement divers		
Echappé dans le plan frontal		
Petits lancers, Boomerang, Lancers		
TOTAL Ruban par juge (Total points des 6 éléments)		
Moyenne des deux notes		

CF 2

MAINS-LIBRES CF2 NOTE D	
NOM et Prénom :	
Club :	
4 DC ML <i>Valeur : 3 points maximum</i>	NOTE (0, 1, 2 ou 3 points)
Difficulté 1 : Équilibre retiré	
Difficulté 2 : Équilibre arabesque	
Difficulté 3 : Pivot retiré	
Difficulté 4 : Saut de biche	
NOTE DIFFICULTES	
Pénalités éléments imposés manquants	
TOTAL NOTE DIFFICULTES	
Report Note Exécution	
TOTAL NOTE MAINS-LIBRES	

MAINS-LIBRES CF2 NOTE E	
NOM et Prénom :	
Club :	
Pénalités	
TOTAL NOTE MAINS-LIBRES	



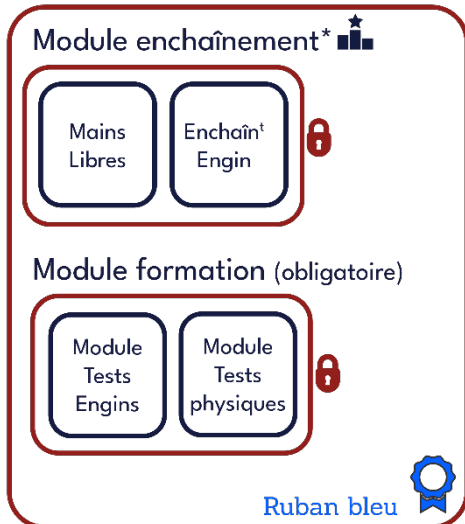
TESTS PHYSIQUES CF2	
NOM et Prénom :	
Club :	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale En cm	
Sautillés	
Gainage en secondes	
Course de 20m en 100 ^{ème} de seconde	
TESTS « SOUPLESSE »	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture en cm (+ ou – avec 1 décimale)	

COUPE FORMATION NIVEAU 3

ORGANISATION MODULAIRE

COUPE FORMATION NIVEAU 3

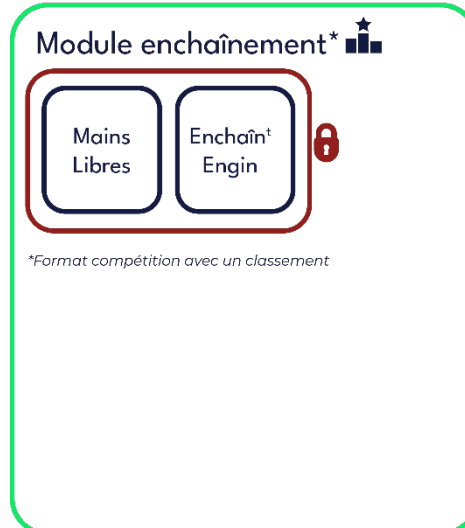
CF3 jamais validée



*Format compétition avec un classement

COUPE FORMATION NIVEAU 3

CF3 déjà validée



*Format compétition avec un classement

Enchaînement en musique ENGIN 2025 : BALLON

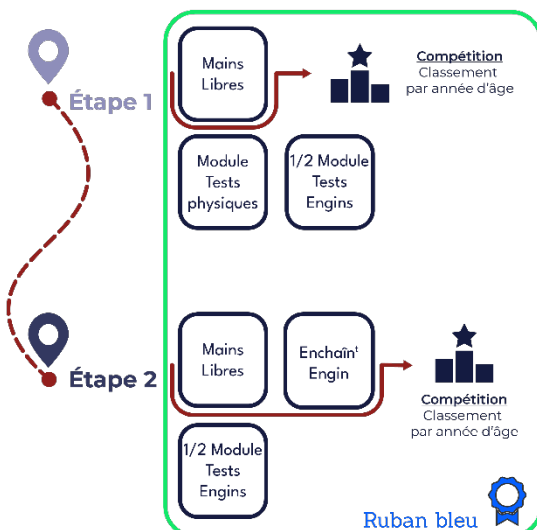
ORGANISATION TEMPORELLE

COUPE FORMATION NIVEAU 3

CF3 jamais validée



Organisation régionale

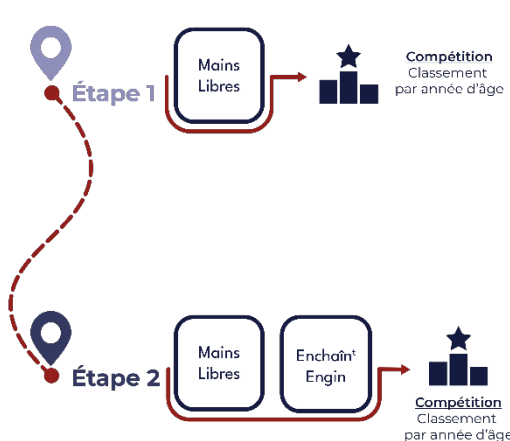


COUPE FORMATION NIVEAU 3

CF3 déjà validée



Organisation régionale



CF 3

1/2 modules tests engins : Etape 1 : Cerceau Ruban / Etape 2 : Corde Massues

ORGANISATION TECHNIQUE

	 Praticable	 Musique	 Temps	 Enchaînement	 Contenu
Mains Libres	Entier	Libre 1 par club	1mn à 1mn30	Libre	Éléments imposés CF
ENGIN	½	Libre 1 par club	1mn à 1mn30	Libre	6 Éléments imposés CF
TESTS PHYSIQUES	Par zone de test	-	-	-	Éléments imposés CF
TESTS TECHNIQUES ENGIN	¼	-	-	-	6 Éléments imposés CF Non connectés

CONTENUS TECHNIQUES DES ENCHAINEMENTS : MAINS LIBRES

6 DIFFICULTES CORPORELLES

4 Difficultés corporelles		BONUS
EQUILIBRE	Équilibre arabesque (base pied à plat)	N° 1 : Sur ½ pointe
	Équilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur » (base avec développé)	N° 1 : Sur ½ pointe N° 2 : Par battement
PIVOT	Pivot retiré 1 tour en-dehors	N° 1 : par ½ tour sup
	Pivot attitude 1 tour en-dedans	N° 1 : par ½ tour sup
SAUT	Petite enjambée 120° par battement	N° 1 : 180 ° et + N° 2 : boucle ou cambrée
	Saut de biche appel 2 pieds	N°1= Biche boucle ou cambré

CF 3

ELEMENTS

(Liste non exhaustive)

Rotation du corps dans l'axe vertical	Déboulé, Enveloppé, Tour naturel avec bras décalés
Rotation du corps autres que dans l'axe vertical	Roulade au choix, roue, souplesse au choix
Pas dansés	Pas de patinette, pas de valse
Éléments de souplesse dorsale	<i>Petit cambré jambes serrées à genoux ou debout, remontée bras aux oreilles</i>
Éléments de souplesse dynamique	<i>battement I, boucle, devant, 2de</i>
Ondes du corps	En arrière puis en avant, partielle
Sautillés et petits sauts	Temps levé en retiré pointe au genou, assemblée, saut élément appel 2 pieds, saut de chat en ouverture, petite enjambée par battement tendu

ENGIN

6 éléments essentiels

REPERTOIRE DES ELEMENTS ESSENTIELS CF 3:

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE			U
Familles	Éléments essentiels	Bonus	
Passages à travers en saut	CF3 EE1 Passage à travers la corde pliée en 2 en saut groupé, vers l'avant. CORDE_CF3_EE1 - FFGym - ImaGym	Critère DA	
Passages à travers en sautillés	CF3 EE2 Départ pagaies, série de 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde, finir en pagaies. CORDE_CF3_EE2 - FFGym - ImaGym	Critère DA	
Balancers, mouvements en 8	CF3 EE3 Dans le plan horizontal, spirale complète (mouvement en 8) en tournant CORDE_CF3_EE3 - FFGym - ImaGym	Critères DA	
Échappés	CF3 EE4 Départ pagaies vers l'arrière, dans le plan sagittal, circumduction vers l'arrière, échappé dans le dos, finir en pagaies vers l'avant. CORDE_CF3_EE4 - FFGym - ImaGym	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA	
Lancers	CF3 EE5 Lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde (hauteur minimum 1 x la taille debout) avec ou sans tour. CORDE_CF3_EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé	
	CF3 EE6 Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main (sur place ou avec petit déplacement). CORDE_CF3_EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé	

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Roulements sur le corps	CF3 EE1 Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule-dos. CERCEAU_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym	Avec passage sur segment bras-épaule-dos Critères DA
Roulements sur le sol	CF3 EE2 Dans le plan sagittal, Élan, Rétro CERCEAU_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Rotations autour d'un axe	CF3 EE3 Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos CERCEAU_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Rotations autour d'un point	CF3 EE4 Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière. CERCEAU_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym	Vers l'avant Critères DA
Lancers	CF3 EE5 Dans le plan sagittal, lancer par élan, rattrapé au choix. CERCEAU_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 EE6 Petit lancer en renversement (minimum 1 tour), rattrapé au choix. CERCEAU_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Élans, Circumductions, Mouvements en 8	CF3 EE1 Dans le plan horizontal, ½ spirale : Circumduction vers l'extérieur au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur au-dessus de la tête. BALLON_CF3_EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Roulements	CF3 EE2 Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras : sur un bras de la main à la poitrine, suivi d'un autre sur l'autre bras de la poitrine vers la main. BALLON_CF3_EE2 - FFGym - ImaGym	Long roulement sur les 2 bras Critères DA
	CF3 EE3 Long roulement sur les 2 bras parallèles et le dos. BALLON_CF3_EE3 - FFGym - ImaGym	Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse) Critères DA
Rebonds	CF3 EE4 Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main. BALLON_CF3_EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA sur un des rebonds
Lancers	CF3 EE5 Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix. BALLON_CF3_EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 EE6 Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix. BALLON_CF3_EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES



Familles	Éléments essentiels	Bonus
Petits cercles Moulinets	CF3 EE1 Dans le plan horizontal, 2 Moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue). MASSUES_CF3_EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
	CF3 EE2 Dans le plan sagittal, préparation aux moulinets (une massue après l'autre). Circumduction sagittale vers l'avant, petit cercle par-dessus l'autre bras fixé devant soit suivi d'un petit cercle extérieur/ idem avec l'autre bras. Dans l'autre sens (vers l'arrière) avec passage sous le bras fixé. MASSUES_CF3_EE2 - FFGym - ImaGym	2 Moulinets sagittaux (sans décomposition) (4 petits cercles minimum d'une même massue) Critère DA si 2 moulinets sagittaux non décomposés
Échappés (à partir des têtes)	CF3 EE3 Dans le plan sagittal, Échappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues. MASSUES_CF3_EE3 - FFGym - ImaGym	2 tours d'1 ou 2 massues Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques	CF3 EE4 Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents). MASSUES_CF3_EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Lancers	CF3 EE5 Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute), avec ou sans déplacement, rattrapé au choix. MASSUES_CF3_EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 EE6 Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute), rattrapé au choix. MASSUES_CF3_EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN

190

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Élans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	CF3 EE1 Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse. RUBAN_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Spirales	CF3 EE2 Dans le plan horizontal, circumduction en spirales (avec ou sans cambrer). RUBAN_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Serpentins	CF3 EE3 Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place. RUBAN_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Maniement divers	CF3 EE4 Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement. RUBAN_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym	Long roulement Critères DA
Échappés	CF3 EE5 Dans le plan frontal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main (sur place ou après un pas). RUBAN_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	CF3 EE6 Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban devant soi. RUBAN_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym	Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette) Critères DA sur le lancer

CF 3

CRITERES DA

Critères						
⊗	≠	≠	○	=	w	DB

PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
Ecart antéropostérieurs	Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur. Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé... Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».
Ecart facial	Effectuer un grand écart facial. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
Fermeture tronc-jambes	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, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.
Pont	Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées. 2 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 contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).	Noter la performance mesurée en cm.
Pointes de pieds	Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6 ^{ème} . Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. En cas d'hyper extension des genoux, soustraire la distance entre le talon et le sol à la distance pouce-sol.	Noter la performance mesurée en cm et mm

Tests Dynamiques	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : 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. Pour être comptabilisé, 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.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
Sautillés à la corde (Pieds nus)	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.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
Gainage (Avec ballon de basket)	Position de départ : la gymnaste 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 sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6 ^{ème} , corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand 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.	Noter le temps de maintien en secondes
Course de 20m (En baskets)	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 (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométreur 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. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

FICHES NOTATIONS CF3

CF 3 - TESTS PHYSIQUES	
NOM-Prénom	
NOM du CLUB	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Gainage En secondes	
Course de 20m en 100ème de seconde	
TESTS « SOUPLESSE »	
Écart droit surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart gauche surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture tronc/jambes en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Pont en cm (avec 1 décimale)	
Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)	

MAINS-LIBRES

JURY DIFFICULTE ML IMPOSE CF3				
NOM-Prénom				
NOM du CLUB				
6 DC ML 3 pts chacune	Rappel des BONUS 1pt par Critère	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
Pivot attitude 1 tour	½ tour sup			
Équilibre Y par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement			
Pivot retiré en-dehors 1 tour	½ tour sup			
Saut Biche, appel 2 pieds	Biche boucle ou cambré			
Équilibre Arabesque	Sur ½ pointe			
Petit saut enjambé	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle-cambré			
NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 6 difficultés)				

CF 3

JURY DIFFICULTE ENCHAINEMENT CF3 / ENGIN : BALLON				
NOM-Prénom				
NOM du CLUB				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS (dans l'ordre de l'enchaînement) 3 points chacun	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
E1 :				
E2 :				
E3 :				
E4 :				
E5 :				
E6 :				
NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES ENGINS

NOM, Prénom : _____

TESTS TECHNIQUES CF3 CORDE				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Passage à travers en saut	Critères DA			
Passage à travers en sautillés	Critères DA			
Balancer, mouvement en 8	Critères DA			
Echapper	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA			
Lancer 1 tour de corde minimum	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
Lancer sagittal à partir rotations arrières	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
TOTAL CORDE (Addition du total points des 6 éléments)				

Club : _____

TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Roulements sur le corps	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin			
Roulements sur le sol	Critères R			
Rotations autour d'un axe	DB sur le lancer ou le rattrapé			
Rotations autour d'un point	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin			
Lancer sagittal	Critères R			
Lancer en renversement	DB sur le lancer ou le rattrapé			
TOTAL CERCEAU (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF3 MASSUES				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Petits cercles Moulinets - plan horizontal	Critères DA			
Petits cercles Moulinets - plan sagittal	2 Moulinets sagittaux (sans décomp.) avec ou sans critères DA			
Echappés (à partir des têtes)	2 tours d'1 ou 2 massues Critères DA			
Circumductions, Mouvements asymétriques	Critères DA			
Lancer - sagittal 1 massue	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé			
Lancer - petit lancer des 2 massues tenues dans une main	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé			
TOTAL MASSUES (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Elan, circumduction, mouvement en 8 (avec franchissement)	Critères DA			
Spirales (circumduc.plan horizontal)	Critères DA			
Serpentins (derrière/devant et remontée)	Critères DA			
Maniement divers (roulement baguette sur 2 bras parallèles)	Long roulement Critères DA			
Echapper (au dessus de la tête plan frontal)	Critères DA			
Petit Lancer Boomerang (1ère phase)	Boomerang intégral Critères DA sur le lancer			
TOTAL RUBAN (Addition du total points des 6 éléments)				

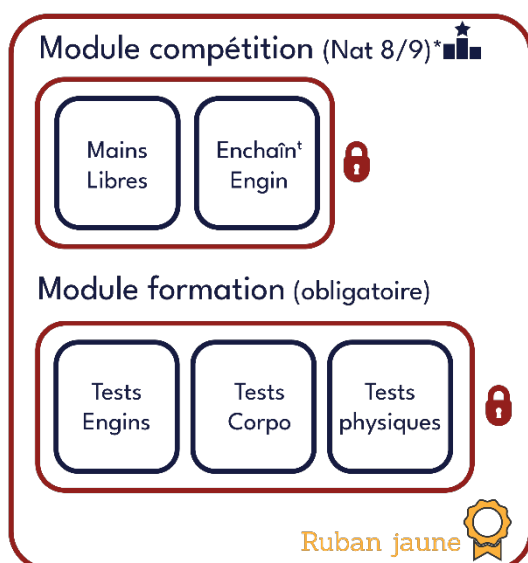
COUPE FORMATION NIVEAU 4

ORGANISATION MODULAIRE

COUPE FORMATION NIVEAU 4

CF4 jamais validée
Réservée aux 8/9 ans

Région
Département
Club

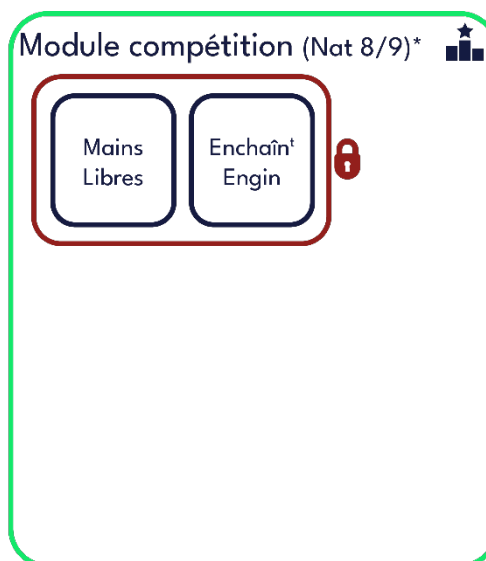


*Format compétition avec un classement

COUPE FORMATION NIVEAU 4

CF4 déjà validée
Réservée aux 8/9 ans

Région
Département
Club



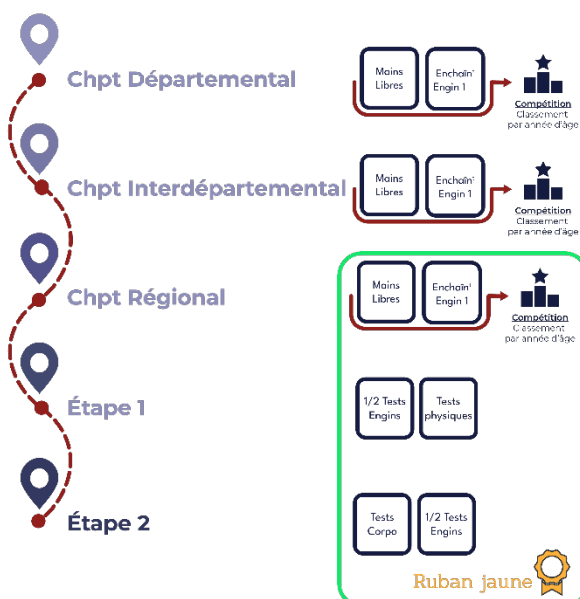
*Format compétition avec un classement

ORGANISATION TEMPORELLE :

COUPE FORMATION NIVEAU 4

CF4 jamais validée - Réservée aux 8/9 ans

Région
Département
Club



CF 4

ORGANISATION TECHNIQUE :

	 Praticable	 Musique	 Temps	 Enchaînement	 Contenu
Mains Libres	Entier	Libre	1mn à 1mn30	Libre	Programme NAT 8/9
ENGIN	Entier	Libre	1mn à 1mn30	Libre	Programme NAT 8/9
TESTS PHYSIQUES	Par zone de test	-	-	-	Éléments imposés CF
TESTS CORPORELS	1/2	-	-	-	6 Difficultés imposés CF Non connectées
TESTS TECHNIQUES ENGIN	1/2	-	-	-	6 Éléments imposés CF Non connectés

CONTENUS TECHNIQUES DES ENCHAINEMENTS

MAINS-LIBRES :

- Le contenu de l'enchaînement CF4 aux mains-libres est identique au programme individuel Nationale 8-9 ans. (Voir lettre FFGym 2025-2026 page 4)

NOTE DB

8 DIFFICULTES CORPORELLES, LES PLUS ELEVEES COMPTABILISEES (DB)

EQUILIBRE	2 Équilibres (pied à plat ou sur demi-pointe)
PIVOT	2 Rotations dont 1 pivot minimum "Rotations sur les orteils (relevé) sur la jambe d'appui"
SAUT	2 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu

CF 4

RISQUES (DB)

3 R3 « ML »	Une R2 (2 rotations type « série » = 0.20) ou R3 avec le critère « série »
	Une R2 ou R3 avec 2 ou 3 déboulés
	Une R2 ou R3 avec changement d'axe ou niveau

ENGIN

NOTE DB

5 DIFFICULTES CORPORELLES, LES PLUS ELEVEES COMPTABILISEES (DB)

EQUILIBRE	2 Équilibres (pied à plat ou sur demi-pointe)
PIVOT	1 Rotation
SAUT	2 sauts dont 1 saut minimum par battement tendu

NOTE DA

DIFFICULTES ENGIN (DA)

12 DA	dont 1 minimum en grand lancer ou rattrapé
De 1 à 3 R au choix	Un seul « R aménagé » est autorisé = 1 rotation sous le vol de l'engin (valeur 0,10) avec possibilité de compter les critères additionnels au lancé et/ou au rattrapé

TESTS TECHNIQUES CORPORELS

- Les tests techniques corporels :
 - Se référer au tableau des difficultés corporelles ci-dessous
 - Présentation de **6 difficultés corporelles** de chaque groupe corporel soit 18 difficultés corporelles
 - 2 essais possibles par difficulté
 - Les difficultés corporelles sont évaluées sans engin

SAUTS

Une forme bien définie et fixée et une bonne hauteur/Évaluation sans engin des sauts « manèges avec cambré ou boucle » et des sauts battus.

AVENIR 10 ANS			AVENIR 11 ANS		
1 saut en dégagé appel gauche		3	1 à 2 sauts en dégagés appel gauche		3 + 3
1 saut en dégagé appel droit		3	1 à 2 sauts en dégagés appel droit		3 + 3
appel 1 ou 2 pieds		4	appel 1 pied ou 2 pieds		4
appel 1 ou 2 pieds		4	1 saut en dégagé		5
1 saut en dégagé		5			5
		4			3 ou 5
		3			4 + 4
1 manège		4	1 manège		6
8 DC			8 DC		

EQUILIBRES

Forme définie et clairement fixée, Position d'arrêt fixée 1sec

AVENIRS 10 ans			AVENIRS 11 ANS		
sur 1/2 pte obligatoire		2	ou sur 1/2 pte		2
sur 1/2 pte obligatoire		2	sur 1/2 pte		2
ou ou		3	ou ou		3
sur 1/2 pte obligatoire		2	ou ou		4 ou 6
sur 1/2 pte obligatoire		3	ou ou		3 ou 5
sur 1/2 pte obligatoire		3	ou ou		3 ou 5
sur j Gauche		6	sur j Gauche		6
sur j Droite		6	sur j Droite		6
8 DC			8 DC		

CF 4

ROTATIONS

Forme fixe et bien définie, rotation minimale 360°

AVENIRS 10 ans			AVENIRS 11 ANS		
 en dedans sur j gauche		3 et +(2)	 en-dedans sur j gauche		3 et +(2)
 en dedans sur j droite		3 et +(2)	 en dedans sur j droite		3 et +(2)
 ou 		3 et +(2)	 ou 		3 et +(2)
 ou 		3 ou 5 et +(2)	 ou 		3 et +(2)
		5 et +(1)			5 et +(1)
2 Déboulés		2	 ou 		3 ou 5 et +(2)
		2	3 Déboulés		2
 en dehors		3 et +(2)	  Pivot retiré en-dehors ou fouettés Max 3 relevés		3 et +(2)
8 DC			8 DC		

TESTS TECHNIQUES ENGIN

- Tests techniques sur 6 éléments essentiels à chaque engin : 2 essais possibles pour chaque engin.
- Chaque élément essentiel peut être complexifié et valorisé par des bonus constitués des critères de complexification ci-dessous :
 - En-dehors du champ visuel
 - Sans les mains
 - Sous la jambe
 - En tournant (360°)
 - Sur une onde
 - Sur une difficulté corporelle (pas de répétition de DB sur le même engin)

Les bonus sont accordés seulement si la base de l'élément essentiel est visible et réalisée dans son intégralité.

REPERTOIRE DES ELEMENTS ESSENTIELS CF 4 :

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE			U
Familles	Éléments essentiels	Bonus	
Passages à travers en saut	<u>CF4 EE1</u> Un pas, pas chassé avec rotations sagittales vers l'avant, saut à travers la corde ouverte, appel un pied, corde tournant vers l'avant. CORDE_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym	Série de 2 passages à travers en saut Saut par battement tendu Critères DA	
Passages à travers en sautillés	<u>CF4 EE2</u> Départ pagaies, série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde, finir en pagaies ; possibilité d'intégrer les sauts de basque en tournant (la vidéo montre un exemple). CORDE_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym	Sauts de basque en tournant Critères DA	
Echappés	<u>CF4 EE3</u> Dans le plan frontal/sagittal, Manivelle avec $\frac{1}{4}$ de tour pour rattraper, finir en pagaies. CORDE_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym	Manivelle totalement dans le plan sagittal Critères DA	
	<u>CF4 EE4</u> Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur, finir en rotations horizontales. CORDE_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym	Vers l'extérieur Critères DA	
Lancers	<u>CF4 EE5</u> A partir des moulinets (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum, rattrapé au choix (non filmé) CORDE_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R	
	<u>CF4 EE6</u> Lancer sur pas chassé ou sur saut, rattrapé au choix. CORDE_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé	

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Roulements sur le corps	<u>CF4 EE1</u> Long roulement devant le corps sur les 2 bras (avec ou sans pas). CERCEAU_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
	<u>CF4 EE2</u> Long roulement derrière la tête sur les 2 bras (avec ou sans pas). CERCEAU_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Rotations autour d'un axe	<u>CF4 EE3</u> Toupies main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission. CERCEAU_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Rotation autour d'un point	<u>CF4 EE4</u> Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main, ou inversement. CERCEAU_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Lancers	<u>CF4 EE5</u> Dans le plan sagittal, lancer à partir d'une seule rotation arrière, rattrapé au choix. CERCEAU_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<u>CF4 EE6</u> Lancer en renversement CERCEAU_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON



Familles	Éléments essentiels	Bonus
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	<u>CF4 EE1</u> Dans le plan horizontal, deux spirales dans chaque sens; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse). BALLON_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Roulements	<u>CF4 EE2</u> Long Roulement devant le corps sur chaque bras. BALLON_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
	<u>CF4 EE3</u> Allongée à plat ventre long roulement sur le dos et les jambes. BALLON_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym	Sur les bras-dos-jambes Critères DA
Rebonds	<u>CF4 EE4</u> Série de 6 à 10 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main. BALLON_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA sur un des rebonds
Lancers	<u>CF4 EE5</u> Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main sur place ou en déplacement. BALLON_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
	<u>CF4 EE6</u> Lancer au choix, rattrapé sans les mains. BALLON_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES



Familles	Éléments essentiels	Bonus
Petits cercles Moulinets	<u>CF4 EE1</u> Dans le plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue). MASSUES_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
	<u>CF4 EE2</u> Dans le plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue). MASSUES_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Echappés	<u>CF4 EE3</u> Dans le plan sagittal, Échappé des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum. MASSUES_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym	2 tours d'1 massue minimum Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques	<u>CF4 EE4</u> Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie roulement ...). MASSUES_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Lancers	<u>CF4 EE5</u> Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière. MASSUES_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<u>CF4 EE6</u> Lancer des 2 massues tenues dans une main, rattrapé au choix. MASSUES_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN



Familles	Éléments essentiels	Bonus
Spirales	<u>CF4 EE1</u> Circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur ». RUBAN_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Serpentins	<u>CF4 EE2</u> Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras, changement de plan devant soi. RUBAN_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Maniement divers	<u>CF4 EE3</u> « Tire-bouchon » « Epéiste ». RUBAN_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Echappés	<u>CF4 EE4</u> Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper. RUBAN_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<u>CF4 EE5</u> Lancer Boomerang au choix. RUBAN_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym	Critères DA sur le lancer ou le rattrapé
	<u>CF4 EE6</u> Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu, rattrapé au choix. RUBAN_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
Écarts antéropostérieurs	Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur. Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé... Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cms - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».
Ecart facial	Effectuer un grand écart facial. Le placement est très important dans ce test : les pieds, les genoux et le bassin doivent être alignés. La poitrine est posée au sol. Les jambes sont tendues. Si la gymnaste n'arrive pas à tendre ses jambes, il faut veiller à l'alignement des genoux et du bassin. 2 évaluateurs sont indispensables Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance (verticale) entre le pubis et le sol en « cm - ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, et soulève la jambe choisie par la gymnaste et le second prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol.	Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ». Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - »
Fermeture tronc-jambes	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, pour veiller à l'extension des genoux et à la verticalité des jambes, le second prend la mesure.	Noter la performance mesurée en cm. En « cm - » si la gymnaste ne touche pas le sol.
Pont	Effectuer un pont. Tendre les bras (écartement : largeur épaules), les poignets placés sur une ligne matérialisée. Les jambes sont tendues et serrées. 2 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 contrôle si la gymnaste a les jambes tendues et les pieds serrés, et prend la mesure de la distance entre l'aplomb des poignets (ligne) et les talons (partie la plus proche des poignets).	Noter la performance mesurée en cm.
Epaules	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.	Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.
Pointes de pieds	Assise, jambes tendues et serrées, pointes allongées en 6ème. Mesurer la distance entre le gros orteil (partie la plus basse) et le sol du pied le moins souple. En cas d'hyper extension des genoux, soustraire la distance entre le talon et le sol à la distance pouce-sol.	Noter la performance mesurée en cm et mm

Tests Dynamiques	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : 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. Pour être comptabilisé, 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.	Noter la meilleure performance mesurée en cm
Sautillés à la corde (Pieds nus)	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.	Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes
Course de 20m (En baskets)	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 (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométreur 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. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée).	Noter le temps en centièmes de seconde.

CF 4 - TESTS PHYSIQUES	
NOM-Prénom	
NOM du CLUB	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Course de 20m en 100 ^{ème} de seconde	
TESTS « SOUPLESSE »	
Écart droit surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart gauche surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture tronc/jambes en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Pont en cm (avec 1 décimale)	
Épaules en cm (avec 1 décimale)	
Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)	

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 CORDE				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Un pas, pas chassé avec rotations sagittales vers l'avant, saut à travers la corde ouverte, appel un pied , corde tournant vers l'avant	Série de 2 passages à travers en saut Saut par battement tendu			
Départ pagaies, série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde , finir en pagaies; possibilité d'intégrer les sauts de basque en tournant	Sauts de basque en tournant			
Dans le plan frontal/ sagittal, Manivelle avec ¼ de tour pour rattraper, finir en pagaies	Manivelle totalement dans le plan sagittal			
Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur, finir en rotations horizontales	Vers l'extérieur			
A partir des moulinets (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant lancer de la corde ouverte tendue , 1 tour de corde minimum, rattrapé au choix				
Lancer sur pas chassé ou sur saut , rattrapé au choix				
TOTAL CORDE (Addition du total points des 6 éléments)				

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 CERCEAU				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS <i>1pt par Critère</i> <i>2pts par rotation sous l'engin</i>	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Long roulement devant le corps sur les 2 bras (avec ou sans pas)				
Long roulement derrière la tête sur les 2 bras (avec ou sans pas)				
Toupies main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission				
Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main, ou inversement				
Dans le plan sagittal, lancer à partir d'une seule rotation arrière, rattrapé au choix				
Lancer en renversement				
TOTAL CERCEAU (Addition du total points des 6 éléments)				

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 BALLON				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS <i>1pt par Critère</i> <i>2pts par rotation sous l'engin</i>	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Dans le plan horizontal, deux spirales dans chaque sens; un mvmt en 8 vers l'intérieur d'une main suivi d'un mvmt en 8 vers l'extérieur de l'autre main (ou inverse)				
Long Roulement devant le corps sur chaque bras				
Allongée à plat ventre long roulement sur le dos et les jambes	Sur les bras/dos/jambes			
Série de 6 à 10 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main				
Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main sur place ou en déplacement				
Lancer au choix, rattrapé sans les mains.				
TOTAL BALLON (Addition du total points des 6 éléments)				

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 MASSUES				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
Dans le plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue)				
Dans le plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)				
Dans le plan sagittal, Echappé des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum	2 tours d'1 massue minimum			
Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie roulement ...)				
Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière				
Lancer des 2 massues tenues dans une main, rattrapé au choix				
TOTAL MASSUES (Addition du total points des 6 éléments)				

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 RUBAN				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	BONUS 1pt par Critère 2pts par rotation sous l'engin	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T=DD-P TOTAL POINTS
Circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur »				
Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras, changement de plan devant soi				
« Tirez-bouchon » « Epéiste »				
Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper				
Lancer Boomerang au choix				
Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu, rattrapé au choix				
TOTAL RUBAN (Addition du total points des 6 éléments)				

ENGIN : _____

Nom-Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES N4 ENGIN : _____				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS <i>1pt par Critère</i> <i>2pts par rotation</i> <i>sous l'engin</i>	DD : NOTE DE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X10	T =DD-P TOTAL POINTS
N°1				
N°2				
N°3				
N°4				
N°5				
N°6				
TOTAL ENGIN : (Addition du total points des 6 éléments)				

NOTATIONS

Chaque enchaînement est jugé par 2 jurys de 2 juges soit 4 juges

Les 2 juges de chaque jury, DIFFICULTE et EXECUTION, doivent s'accorder pour rendre une seule fiche au secrétariat.

La notation des Coupes privilégie l'exécution propre et soignée.

L'ARTISTIQUE n'est pas évalué et les valeurs des difficultés corporelles/engins sont uniformisées pour simplifier la notation (3 points + BONUS).

NOTATION DES ENCHAINEMENTS		NIVEAUX 1 ET 2		NIVEAU 3	
		Enchaînement ML	Enchaînement ENGIN	Enchaînement ML	Enchaînement ENGIN
JURY D	BASES seules	Sur 12	Sur 18	Sur 18	Sur 18
DIFFICULTE	Avec BONUS	Note ouverte	/	Note ouverte	Note ouverte
TOTAL POINTS (Référence Base sans les Bonus)		Sur 22	Sur 28	Sur 28	Sur 28

Les gymnastes ont la possibilité de valider leur ruban sans présenter de BONUS si l'exécution est propre et soignée.

Pour la notation des enchaînements CF4 : notation du National IND 8-9 ANS, se reporter à la réglementation fédérale nationale de chaque saison sportive sur la base documentaire GR Compétition FFGYM.

La notation est code FIG (aménagé) cependant le nombre de juges évaluant les enchaînements peut être réduit ; minimum 6 juges, 2 en DIFFICULTE (DB+DA), 2 en EXECUTION et 2 en ARTISTIQUE.

JURY DIFFICULTE (D)

Il comptabilise la valeur de départ de chaque Difficulté Corporelle (DC) pour le ML ou de chaque Élément Essentiel (EE) pour l'Engin, soit 3 points pour chaque base + valeur des BONUS réalisés.

Il comptabilise les PENALISATIONS (P), c'est-à-dire les fautes techniques d'exécution pour chaque DC ou EE en référence au CODE FIG en vigueur.

Attention : Pour simplifier les calculs, une faute à 0.10 Code FIG sera multipliée par 10 (soit P=1 point.)

Pour obtenir le TOTAL point final, il déduit les pénalisations (P) à la valeur Difficulté de Départ (DD) pour chaque DC ou EE

TOTAL D = DD-P

Exemple :

Au ML, pour la DC « Pivot attitude en-dedans 1 tour », la gymnaste réalise 1 tour $\frac{1}{2}$ avec une faute technique « forme incorrecte dans le pivot avec une petite déviation ».

Valeur de départ DD = 3 pts pour la base +1 point de Bonus pour le $\frac{1}{2}$ tour en plus=4 points.
Pénalisation de 1 pt pour faute technique.

Total point obtenu = DD - P = 4 - 1=3 points

Si la pénalisation P est plus grande que la valeur DD de la difficulté, la note finale est de zéro ; les notes négatives n'existent pas.

JURY EXECUTION (E)

Il note sur 10 points

Il déduit les pénalités d'exécution en référence au CODE FIG en vigueur. Quand il s'agit d'un enchaînement imposé, il est possible de déduire les pénalités pour les fautes d'exactitude (choix préalable du département ou de la région).

Le jugement est code FIG avec les valeurs de pénalités prévues par le code soit 0,10 - 0,30 - 0,50 ...

NOTATION DES TESTS TECHNIQUES ENGIN

VALEUR DE BASE DE CHAQUE EE	3 points
VALEUR DES BONUS ENGIN	1 point par CRITERE
VALEUR DU BONUS « ROTATION » SOUS L'ENVOL DE L'ENGIN	2 points par ROTATION 360°

2 juges par atelier minimum.

Il est possible de mettre en place plusieurs ateliers pour un même Engin en fonction du nombre d'évaluateurs et de gymnastes.

Les juges notent à la fois la DIFFICULTE et l'EXECUTION de chaque élément. Il s'agit des mêmes modalités d'évaluation que celles des Éléments Essentiels des enchaînements compétitifs niveaux 1-2-3.

L'élément n'est pas évalué (= 0 pt) si une des consignes suivantes n'est pas respectée.

Chaque élément technique doit être présenté en commençant et en finissant par une position stable et définie.

La mise en place doit être courte et rapide (pas d'installation).

L'orientation de chaque élément technique doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.

Le trajet et la position des bras sont importants doivent être clairs et définis. Pour « les lancers de base vers l'avant », privilégier la montée des 2 bras parallèles et leurs fixations à l'« oblique haute ». Rappel : le lancer de base doit se faire pieds serrés enracinés dans le sol, corps gainé ; pas de sautillés.