



PROGRAMMES CF2, CF3, CF4

Saison 2023-2024



20 OCTOBRE 2023
CRIFGYM

Le CRIFGYM GR vous propose un document récapitulatif des programmes CF2, CF3 et CF4 pour la saison 2023 / 2024.

Sommaire

COUPE FORMATION NIVEAU 2	2
Organisation :	2
Programme :	2
Contenus techniques :	3
Fiches notations CF2	10
COUPE FORMATION NIVEAU 3	13
Organisation :	13
Programme :	13
Contenus techniques :	14
Fiches notation CF3.....	22
COUPE FORMATION NIVEAU 4	27
Organisation :	27
Programme :	27
Contenus techniques :	29
Fiches notations CF4	40

COUPE FORMATION NIVEAU 2

Saison 2023 / 2024

Organisation :

- Comités départementaux
- 2 étapes compétitives

Programme :

- Mains-libres :
 - Enchaînement en musique
 - Temps de l'enchaînement : de 30 à 45 secondes
 - Espace d'évolution : la moitié d'un praticable
 - Enchaînement libre : éléments corporels imposés conjointement par les responsables PAS départementales GR et difficultés corporelles imposées au niveau national
 - Musique : imposée conjointement par les responsables PAS départementales GR
 - À présenter aux deux étapes
 - Contenu technique : voir ci-après
- 5 engins :
 - Massues :
 - Enchaînement en musique
 - Temps de l'enchaînement : de 30 à 45 secondes
 - Espace d'évolution : la moitié d'un praticable
 - Enchaînement libre
 - Musique libre
 - Présentation à une seule étape (choix de l'étape 1 ou 2 par le comité technique départemental)
 - Contenu technique : voir ci-après
 - Corde, Cerceau, Ballon, Ruban
 - Éléments essentiels non connectés
 - Pas de musique
 - Espace d'évolution : par ateliers
 - Présentation à une seule étape (choix de l'étape 1 ou 2 par le comité technique départemental)
 - Contenus techniques : voir ci-après
- Tests physiques :
 - Présentation à une seule étape (choix de l'étape 1 ou 2 par le comité technique départemental)
 - Contenu : voir ci-après

Contenus techniques :

Mains-Libres :

Pour rappel : La musique et les éléments corporels sont imposés au niveau régional, les 5 difficultés corporelles au niveau national et la **construction de l'enchaînement est libre pour les clubs.**

- Éléments corporels imposés conjointement par les responsables PAS départementales GR pour l'enchaînement aux mains-libres :
 - Déboulé
 - Roulade avant
 - Onde totale du corps (en arrière puis en avant)
 - Petite enjambée par battement tendu
 - Pas de patinette

- Difficultés corporelles imposées au niveau national
 - Équilibre retiré en ouverture, sur pied plat : départ en 1ère, ½ plié, retiré en ouverture, fermeture en 5ème sur ½ pointes
 - Équilibre arabesque petite amplitude : minimum 45°, sur pied plat. Départ 3ème, dégagé devant, piqué arabesque, fermeture en 5ème sur ½ pointes
 - Pivot retiré en-dedans 1 tour : à partir d'une fente 4ème
 - Saut de biche : pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, fermeture en 5ème sur ½ pointes.

Aménagement du CRIFGYM pour la saison 2023-2024 :

- Les bonus des difficultés corporelles aux mains-libres peuvent être présentés mais ne seront pas valorisés
- Les juges prendront en compte les éléments de base pour la notation

Cet aménagement a pour objectif de favoriser l'exécution et de permettre aux entraîneurs, juges et gymnastes de s'approprier en douceur le nouveau programme

ENGINS

Massues :

- Enchaînement libre avec les éléments techniques : 6 éléments essentiels. (Voir répertoire des éléments essentiels massues).

Corde, Cerceau, Ballon et Ruban :

- Tests techniques sur 5 éléments essentiels à chaque engin.

Aménagements du CRIFGYM : la commission régionale GR du CRIFGYM a fait le choix de réduire le nombre d'éléments essentiels à présenter aux 4 autres engins : **5 éléments essentiels au choix sur 6** initialement prévus par le programme national.

Tests Physiques :

- 6 tests physiques :
 - Détente, sautillés, gainage, course de 20m
 - Écart facial et fermeture tronc-jambes

En cas d'écart entre la vidéo et le texte, c'est le texte qui fait foi

Répertoire des Eléments essentiels CF 2 :

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE (BASES)	
Famille	Eléments de la brochure
Passages à travers en saut	CF3 E9 Série de 7 sautillés vers l'avant à partir de rotations sagittales avant (pagaies) : 2 x pieds joints, 3 x un pied sur l'autre, 2 x pieds joints
Passages à travers en sautillés	CF2 E9 Départ rotations sagittales, Série de 5 Sautillés un pied sur l'autre en arrière
Balancers, mouvements en 8	CF2 E1 Dans le plan frontal, 4 balancers, tour· naturel avec circumduction, rotations
Echappés	CF2 E6 Corde allongée au sol derrière soi, échappé d'un nœud devant soi, changement de main, rattrapé en enchainant des pagaies vers l'avant
Lancers	CF2 E17 Petit lancer ½ tour de la corde ouverte tendue. Rattrapé avec frappé de la corde en tournant.
	CF2 E19 Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2 ; rattrapé par les nœuds en rotations sagittales vers l'avant

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU (BASES)

Famille	Éléments de la brochure
Passage à travers Franchissement	CF2 E4 Passage à travers en sautillés avec changements de rythme
Roulement sur le sol	CF2 E13 Dans le plan sagittal ; roulement au sol rectiligne du cerceau
Rotations autour d'un axe	CF2 E7 Toupies en suspension, main ouverte, à l'oblique basse
Rotation autour d'un point	CF2 E10 Dans le plan horizontal, rotations au-dessus de la tête vers l'extérieur, ½ circumduction, changement de main dernière les genoux
Lancers	CF2 E19 Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan
	CF2 E16 Petit lancer à plat, passage à travers (bras tendu verticale haute), immobilisation du cerceau sans les mains au niveau des chevilles (cerceau pouvant toucher le sol)

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON (BASES)

Famille	Éléments de la brochure
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	CF3 E2 2 circumductions sagittales avant ou arrière : une de chaque main
Roulements	CF2 E12 Roulement libre sur un bras (sur le côté), arrêt poitrine suivi d'un roulement sur les 2 bras parallèles devant soi
	CF2 E13 Roulement sur le dos debout
Rebonds	CF2 E8 Série de 6 rebonds au choix à une main avec changement de rythme
Lancers	CF2 E15 Lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains
	Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum)

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES (BASES)

Famille	Éléments de la brochure
Petits cercles Moulinets	CF2 E10 Plan horizontal, 2Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle
	CF2 E8 Plan sagittal, Elans AR avec petits cercles simultanés en sens opposés au niveau des cuisses, dans les 2 sens
Echappés (à partir des têtes)	CF2 E14 Elan Echappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre
Circumductions, Mouvements asymétriques (à la fois critères : plan et amplitude)	CF2 E13 Plan sagittal : Simultanément circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue
Lancers	CF2 E16 Dans le plan sagittal, petit lancer (au-dessus de la tête) à partir d'un élan (2 bras fixés à l'oblique haute)
	CF2 E17 Petit lancer pas poussée d'une massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal

CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN (BASES)

Famille	Éléments de la brochure
Elans, Circumductions, mouvements en 8 avec franchissement	CF2 E1/ CF2 E12 Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de 3 circumductions « grand, moyen, grand, ou l'inverse
Spirales	CF3 E5 Départ spirales au sol derrière soi eu avançant, 1/2 circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal
Serpentins	CF2 E9 Serpentins derrière soi eu avançant, bras à la verticale haute
Maniement divers	Dans le plan sagittal, bascule arrière de la baguette autour de la main, rattraper le bout de la baguette, circumduction ou élan avant et après la bascule
Echappés	CF2 E15 Dans le plan frontal, préparation à l'échappé avec changement de main au-dessus de la tête avec renversement de la baguette
Petits lancers, Boomerang, Lancers	CF2 E16 Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette, rattraper en enchaînant une circumduction vers l'avant

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 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 CF2

CF2 : 6 TESTS PHYSIQUES	
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)	

TESTS TECHNIQUES CF2 CORDE	
NOM et Prénom :	
Club :	
Intitulé des 5 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points
Passages à travers en saut	
Passages à travers en sautillés	
Balancers, mouvements en 8	
Echappés	
Lancers	
TOTAL CORDE (Total points des 5 éléments)	

TESTS TECHNIQUES CF2 CERCEAU	
NOM et Prénom :	
Club :	
Intitulé des 5 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points
Passage à travers, franchissement	
Roulement sur le sol	
Rotations autour d'un axe	
Rotation autour d'un point	
Lancers	
TOTAL CERCEAU (Total points des 5 éléments)	

TESTS TECHNIQUES CF2 BALLON	
NOM et Prénom :	
Club :	
Intitulé des 5 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points
Elans, Circumductions, Mouvements en 8 dans le plan sagittal	
Roulements sur un bras puis les deux	
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 MASSUES (Total points des 5 éléments)	

TESTS TECHNIQUES CF2 RUBAN	
NOM et Prénom :	
Club :	
Intitulé des 5 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points
Elans, Circumductions, mouvements en 8 avec franchissement dans le plan frontal	
Spirales	
Serpentins	
Echappé dans le plan frontal	
Petits lancers, Boomerang, Lancers	
TOTAL RUBAN (Total points des 5 éléments)	

TESTS TECHNIQUES CF2 MASSUES	
NOM et Prénom :	
Club :	
Intitulé des 5 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	Note sur 3 points
Petits cercles Moulinets	
Echappés (À partir des têtes)	
Circumductions, Mouvements asymétriques	
Petit lancer dans le plan sagittal	
Petit lancer par poussée	
TOTAL MASSUES (Total points des 5 éléments)	

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)	

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	

COUPE FORMATION NIVEAU 3

Saison 2023 / 2024

Organisation :

- Comité Régional
- 2 étapes compétitives :
 - 1^{ère} étape : 10 mars 2024
 - 2^{ème} étape : 2 juin 2024

Programme :

- Mains-libres :
 - Enchaînement imposé en musique (vidéo sur la base documentaire du site de la FFGYM)
 - Musique imposée par la fédération (musique sur la base documentaire du site de la FFGYM)
 - Espace d'évolution : la moitié d'un praticable
 - À présenter aux deux étapes
 - Contenu technique : voir ci-après
- 5 engins :
 - Massues :
 - Enchaînement libre
 - Temps de l'enchaînement : de 45 secondes à 1 minute
 - Espace d'évolution : la moitié d'un praticable
 - Enchaînement en musique
 - Musique libre
 - Présentation à la première étape
 - Contenu technique : voir ci-après
 - Corde, Cerceau, Ballon, Ruban
 - Éléments essentiels non connectés
 - Pas de musique
 - Espace d'évolution : par ateliers
 - Présentation à l'étape 2
 - Contenus techniques : voir ci-après
- Tests Physiques :
 - 9 tests
 - Présentation à l'étape 1

ETAPE 1	ETAPE2
Mains libres - enchaînement	Mains libres - enchaînement
Massues - enchaînement	Corde/Cerceau/Ballon/Ruban - 5 éléments
9 Tests physiques	essentiels

Contenus techniques :

Mains-Libres :

- Contenu : voir l'enchaînement imposé national
 - Difficultés corporelles :
 - **Equilibre arabesque (base pied à plat)** : Départ 5ème, dégagé 4ème devant, piqué arabesque, fermer 5ème sur ½ pointes.
 - **Equilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur » (base avec développé)** : Départ 5ème, retiré jambe de terre tendue, montée du genou à la seconde, en attrapant la « jambe », développé à la seconde en montant le bras libre opposé à la verticale haute, équilibre Y, descente de la jambe libre en gardant les 2 bras à la verticale haute, fermer 5ème sur ½ pointes.
 - **Pivot retiré 1 tour en-dehors** : Départ 4ème position, ½ plié, retiré en ouverture, fermer 5ème sur 1/2 pointes.
 - **Pivot attitude 1 tour en-dedans** : A partir d'une fente 4ème, pivot, fermer en 5ème sur 1/2 pointes.
 - **Petite enjambée 120° par battement** : Pas chassé, appel 1 pied.
 - **Saut de biche appel 2 pieds** : à partir d'une assemblée.

Aménagement du CRIFGYM pour la saison 2023-2024 :

- Les bonus des difficultés corporelles aux mains-libres peuvent être présentés mais ne seront pas valorisés,
- Les juges prendront en compte les éléments de base pour la notation

Cet aménagement a pour objectif de favoriser l'exécution et de permettre aux entraîneurs, juges et gymnastes de s'approprier en douceur le nouveau programme.

ENGINS

Aménagements du CRIFGYM pour la saison 2023 / 2024 : la commission régionale GR du CRIFGYM a fait le choix de réduire le nombre d'éléments essentiels à présenter aux 4 autres engins lors de l'étape 2 : **5 éléments essentiels au lieu de 6** initialement prévus par le programme national.

Massues :

- Eléments techniques : 6 éléments essentiels CF3
- Contenu technique : voir ci-après
- Présentation à l'étape 1

Corde, Cerceau, Ballon et Rubans :

- Présentation à l'étape 2
- Tests techniques sur 5 éléments essentiels au choix à chaque engin (possibilité de recommencer une fois si l'élément est raté la première fois).
- C'est le juge qui donne le nom de l'élément à effectuer.

Tests Physiques :

- 9 tests physiques :
 - Détente, sautillés dans la corde, gainage, course de 20m
 - Écart droit, écart gauche, écart facial, fermeture tronc-jambes et pont

En cas d'écart entre la vidéo et le texte, c'est le texte qui fait foi

Répertoire des Eléments essentiels CF 3 :

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE		
Famille	Eléments de la brochure	Bonus
Passages à travers en saut	CF3E7 Passage à travers corde pliée en 2 en saut groupé, vers l'avant	Critère DA
Passages à travers en sautillés	CF3E11 Départ pagaies, Série de 8 sautillés avec minimum un changement de rythme et un changement de sens de rotation de la corde	Critère DA
Balancers, mouvements en 8	CF3 E5 Dans le plan horizontal, spirale complète (mouvement en 8) en tournant	Critères DA
Echappés	CF3 E3 Dans le plan sagittal, circumduction vers l'arrière, échappé dans le dos	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA
Lancers	CF4 E17 Lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum, rattrapé avec frappé de la corde sans tourner (hauteur minimum 1 x la taille debout)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 E19 Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Roulements sur le corps	CF3 E14 Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste - épaule - dos	Avec passage sur segment bras-épaule-dos Critères DA
Roulement sur le sol	CF3 E12 Dans le plan sagittal, Elan, rétro	Critères DA
Rotations autour d'un axe	CF4 E7 Toupies, main ouverte avec changement de main	Critères DA
Rotation autour d'un point	CF3E9 Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière	Vers l'avant Critères DA
Lancers	CF3 E19 Dans le plan sagittal, lancer par élan	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 E18 Petit lancer en renversement (minimum 1 tour)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	CF3 E3 ½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens Circumduction au-dessus de la tête, transmission derrière les genoux, suivi d'une circumduction vers l'intérieur de l'autre main	Critères DA
Roulements	CF3 E12 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	Long roulement sur les 2 bras Critères DA
	CF3 E13 Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos	Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse) Critères DA
Rebonds	CF3 E8 Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main	Critères DA sur un des rebonds
Lancers	CF3 E15 Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Petits cercles Moulinets	CF3 E10 Plan horizontal, 2 moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Critères DA
	CF4 E9 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, avec passage sous le bras fixé	2 Moulinets sagittaux (sans décomposition) (4 petits cercles minimum d'une même massue) Critère DA si 2 moulinets sagittaux non décomposés
Echappés (à partir des têtes)	CF3 E14 Echappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues	2 tours d'1 ou 2 massues Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques (À la fois critères : plan et amplitude)	CF4 E13 Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents)	Critères DA
Lancers	CF2 E16 Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF3 E17 Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Elans, Circumductions, mouvements en 8 avec franchissement	CF3 E1/ CF2 E13 Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse	Critères DA
Spirales	CF4 E7 Dans le plan horizontal, circumduction en spirales (avec ou sans cambrer)	Critères DA
Serpentins	CF 3E9 Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, bras en haut descente des serpentins devant soi jusqu'au sol, les remonter devant soi sur place	Critères DA
Maniement divers	Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement	Long roulement Critères DA
Echappés	CF3 E15 Dans le plan frontal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, rattraper de l'autre main	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	CF3 E17 Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban derrière soi	Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette) Critères DA sur le lancer
	CF2 E16 Circumduction vers l'arrière avec changement de main devant soi par suspension de la baguette rattraper en enchaînant une circumduction vers l'avant	

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 « cm - ». 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 - ».
Écart 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.

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 appuis (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochetés 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 notation CF3

Tests physiques :

NOM :	CLUB :
-------	--------

CF3 : 9 TESTS PHYSIQUES	
DATE DE NAISSANCE	
NOM-TEL-MAIL DE L'ENTRAINEUR	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Gainage en secondes	
Course de 20m en 100 ^{ème} de seconde	
TESTS « SOUPLESE »	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart droit en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart gauche en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Pont en cm (avec 1 décimale)	

Mains-libres

JURY DIFFICULTE ML IMPOSE CF3				
6 DC ML 3 pts chacune	PENALISATION Fautes Exé. X10		TOTAL POINTS	
	JUGE 1	JUGE 2	JUGE 1	JUGE 2
Pivot attitude 1 tour				
Equilibre Y par développé				
Pivot retiré en-dehors 1 tour				
Saut Biche, appel 2 pieds				
Equilibre Arabesque				
Petit saut enjambé				
NOTE DIFFICULTE				
MOYENNE TOTAL D				

JURY DIFFICULTE ENCHAINEMENT CF3			
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	D : NOTE DE DEPART	P : PENALISATION Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 6 éléments)			

Enchaînement

Tests techniques engins

TESTS TECHNIQUES CF3 CORDE		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) <i>3 points chacun et 1pt bonus par critère</i>	J1	J2
Passage à travers corde pliée en 2 en saut		
Série de 3 à 8 sautillés avec changement de rythme et un changement de sens		
Spirale complète		
Échappé dans le dos		
Lancer de la corde ouverte tendue,		
Lancer sagittal à partir des rotations		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Long roulement sur le buste- épaule- dos		
Rétro		
Rotation autour d'un axe (toupie) avec changement de main		
Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière,		
Dans le plan sagittal, Lancer par élan		
Petit Lancer en renversement		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF3 MASSUES		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Plan horizontal, 2 Moulinets		
Plan sagittal, préparation aux moulinets		
Echappé des 2 massues		
Mouvement asymétrique		
Lancer sagittal à partir d'un élan		
Petit lancer des 2 massues tenues dans une main		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
2 à 4 circumductions avec franchissements		
Circumduction en spirales		
Serpentins derrière soi descente des serpentins et remonté.		
Roulement de la baguette sur les 2 bras		
Echappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête		
Première phase du lancer boomerang.		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF3 BALLON		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
½ spirales dans le plan horizontal dans chaque sens.		
Roulement devant le corps en 2 temps sur chaque bras		
Roulement sur les 2 bras parallèles puis le dos.		
Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main.		
Lancé d'une main par élan, rattrapé au choix.		
Lancé par poussée à 1 main.		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

COUPE FORMATION NIVEAU 4

Saison 2023 / 2024

Organisation :

- Comité Régional
- 2 étapes compétitives :
 - 1^{ère} étape : 10 mars 2024
 - 2^{ème} étape : 2 juin 2024

Programme :

- Enchaînement Mains-libres :
 - Enchaînement libre
 - Enchaînement en musique
 - Espace d'évolution : praticable entier
 - Musique libre
 - Temps de l'enchaînement : 1 min 15 à 1 min 30
 - Présentation à l'étape 1
 - Contenu technique : voir ci-après
- Tests techniques corporels :
 - Difficultés corporelles imposées non connectées
 - Pas de musique
 - Présentation à l'étape 2
 - Contenu technique : voir tableau ci-après
- 5 engins :
 - Massues :
 - Enchaînement libre
 - Enchaînement en musique
 - Espace d'évolution : praticable entier
 - Musique libre
 - Temps de l'enchaînement : 1 min 15 à 1 min 30
 - Présentation à l'étape 1
 - Contenu technique : voir ci-après
 - Corde, Cerceau, Ballon, Ruban
 - Éléments essentiels non connectés
 - Pas de musique
 - Présentation à l'étape 2
 - Contenus techniques : voir ci-après
- Tests physiques :
 - 10 tests
 - Présentation à l'étape 1

ETAPE 1	ETAPE 2
<ul style="list-style-type: none"> - Mains libres - enchaînement - Massues - enchaînement - 10 Tests physiques 	<ul style="list-style-type: none"> - Mains libres - 18 difficultés corporelles + bonus non obligatoires - Corde/Cerceau/Ballon/Ruban - 5 éléments techniques essentiels

Pour les gymnastes CF4 engagées en individuel Nationale 7-9 ans sur la 1^{ère} partie de la saison

Possibilité, si les clubs le souhaitent, de prendre les notes de leurs enchaînements aux mains-libres et / ou aux massues de leur finale régionale (16/17 décembre) pour l'étape 1 et ainsi donc de ne passer que les tests physiques lors de l'étape 1. Pour l'étape 2, le programme reste classique avec les tests techniques corporels et les tests techniques aux 4 autres engins des 5 éléments essentiels.

Pour les gymnastes CF4 engagées en individuel Nationale 10-11 ans sur la 1^{ère} partie de la saison

Possibilité, si les clubs le souhaitent, de prendre les notes de leurs enchaînements aux mains-libres et / ou au ballon de leur compétition régionale (16/17 décembre) et / ou des tests physiques effectués en début de saison. Par conséquent il est possible de rien passer à l'étape 1 dans le cas où les clubs souhaiteraient conserver les 3 notes. Pour l'étape 2, le programme reste classique avec les tests techniques corporels et les tests techniques aux 4 autres engins des 5 éléments essentiels.

Contenus techniques :

Mains-Libres :

- Contenu : Le contenu de l'enchaînement CF4 aux mains-libres est identique au programme individuel Nationale 7-9 ans ou 10-11 ans (en fonction de l'âge de la gymnaste).

Exigences pour les gymnastes de 7-9 ans

- DB :
6 DC comptabilisées dont 1 combinaison possible (non obligatoire)
 - Exigences :
 - 2 sauts dont 1 minimum par battement tendu (appel un pied)
 - 2 rotations dont 1 pivot minimum (sur un pied et sur ½ pointe)
 - 2 équilibres dont 1 minimum sur ½ pointe (non dynamique)
 - 2 R « ML » maximum comptabilisées : séries de 3 rotations avec critères additionnels, + 0.10 pour changement d'axe et/ou de niveau, + 0.20 pour série de 3 pré accro identiques ou 3 tours plongés. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison).

Précision R : série de 3 pré accro 1 x maximum dans l'enchaînement

Exigences pour les gymnastes de 10-11 ans
























- DB :
9 DC comptabilisées dont 2 combinaisons possibles (non obligatoires)
 - Exigences :
 - 2 sauts dont 1 minimum par battement tendu (appel un pied)
 - 2 pivots minimum (sur un pied et sur ½ pointe)
 - 2 équilibres dont 1 minimum sur ½ pointe (non dynamique)
 - 2 R « ML » maximum comptabilisées : séries de 3 rotations max avec critères additionnels, + 0.10 pour changement d'axe et/ou de niveau, + 0.20 pour série de 3 pré accro identiques ou 3 tours plongés. Pas de rotations identiques (sauf en série sur une même combinaison)

Précision R : série de 3 pré accro 1 x maximum dans l'enchaînement

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 + bonus (non obligatoire),
 - 2 essais possibles par difficulté
 - Les difficultés corporelles sont évaluées sans engin

Vous trouverez dans la brochure CF toutes les précisions pour la réalisation des difficultés corporelles


TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4						
EQUILIBRES		ROTATIONS		SAUTS		
Gauche sur 1/2 pte obligatoire		2		1 et +	Gauche 	3
Droit sur 1/2 pte obligatoire		2		1 et +	Droit 	3
		2		1 et +	 ou 	3 ou 4
	 ou 	3		3 et +	 ou 	4 ou 5
		5	 ou 	3 et +		3
	 ou 	3	pause main au sol tolérée 	1		4
BONUS = 1 combinaison ou une difficulté au choix (non obligatoire)						
6 DC		6 DC		6 DC		
17 points (sur 1/2 pte)		10 points (base 1 tour) et +		20 à 22 points		
18 DC à présenter + BONUS						

Choisir une seule difficulté à présenter lorsque 2 difficultés sont dans une même case.

ENGINS

Massues :

- Contenu technique : identique au programme individuel Nationale 7-9 ans
- Présentation à l'étape 1
- DB :
 - 4 DC comptabilisées dont 1 combinaison possible (non obligatoire)
 - Exigences :
 - 1 saut par battement tendu (appel 1 pied)
 - 1 pivot (sur un pied et sur ½ pointe)
 - 1 équilibre sur ½ pointe (non dynamique)
 - 1 R minimum. Un seul « R aménagé » autorisé, c'est-à-dire avec 2 rotations enchaînées dont une, sous l'envol de l'engin (valeur 0.10) ; dans ce cas, le changement d'axe ou de niveau et les autres critères additionnels ne comptent pas.

DC NAT 7-11 ans	SAUTS	ROTATIONS	EQUILIBRES
AUTORISEES EN DB	<p>Tous les sauts du code FIG des familles suivantes :</p> <p>Enjambées (Lignes 23 et 26)</p> <p>Sauts de biche (Ligne 32)</p> <p>Manèges (Lignes 42 et 45)</p> <p>Battus par passage tendu (Lignes 28, 35, 44 et 46) <i>Les sauts doivent être réalisés par battement de jambe tendu (sauf biche)</i></p>	<p>Tous les pivots du code FIG (sur 1 seul pied et sur ½ pointe)</p> <p>Seules 2 rotations (hors pivots) sont autorisées :</p> <p>Les tours plongés (Ligne 25)</p> <p>Les tours « penchés » en I (Lignes 26, 27)</p>	<p>Tous les équilibres non dynamiques du Code FIG réalisables sur un seul pied</p> <p>Seuls 2 équilibres dynamiques sont autorisés :</p> <p>Les fouettés et U2 « Utyascheva » (Lignes 29 et 30)</p>
NON AUTORISEES EN DB	Toutes les autres familles de sauts	<p>Les pivots « planche » sans amplitude de jambes </p> <p>Les pivots cosaques</p> <p>Les autres familles de rotations</p>	<p>Equilibres « planche » sans amplitude de jambes</p> <p>Equilibres « cosaques »</p> <p>Autres équilibres dynamiques que « fouettés » et U2</p>

Ballon :

- Contenu technique : identique au programme individuel Nationale 10-11 ans
- Présentation à l'étape 1
- DB : 7 DC comptabilisées dont 1 combinaison possible (non obligatoire)
 - Exigences :
 - 2 sauts dont minimum 1 saut par battement tendu (appel un pied)
 - 2 rotations dont minimum 1 pivot (sur un pied et sur ½ pointe)
 - 2 équilibres dont 1 minimum sur ½ pointe (non dynamique)
 - 1 R minimum (CODE FIG)

Corde, Cerceau, Massues (10-11 ans), Ballon (7-9 ans) et Ruban :

Aménagement du CRIFGYM : la commission régionale GR du CRIFGYM a fait le choix de réduire le nombre d'éléments essentiels à présenter aux 4 autres engins lors de l'étape 2 : 5 éléments essentiels au lieu de 6 initialement prévus par le programme national.

- Tests techniques sur 5 éléments essentiels à chaque engin
- Présentation à l'étape 2
- Les bonus à l'engin lors des tests techniques des éléments essentiels peuvent aussi être présentés et seront comptabilisés dans la note de l'élément.

Tests Physiques :

- 10 tests physiques :
 - Détente, sautillés dans la corde, course de 20m
 - Écart droit, écart gauche, écart facial, fermeture tronc-jambes, pont, épaules et pointes de pieds

Répertoire des Eléments essentiels CF 4 :

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE		
Famille	Eléments de la brochure	Bonus
Passages à travers en saut	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 Critères DA
Passages à travers en sautillés	CF4 E8 Départ pagaies, Série de 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation de la corde (ex. avant/arrière/avant entraînant la rotation du corps)	Sauts de basque en tournant Critères DA
Echappés	CF4 E3 Dans le plan frontal/sagittal, Manivelle avec $\frac{1}{4}$ de tour pour rattraper	Manivelle totalement dans le plan sagittal Critères DA
	CF4 E4 Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur	Vers l'extérieur Critères DA
Lancers	CF5 E17 A partir des moulinets (rotations corde tenue par le milieu) vers l'avant lancer de la corde ouverte tendue, 1 tour de corde minimum	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R
	CF5 E19 Lancer sur pas chassé ou sur saut	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Roulements sur le corps	CF5 E14 Long roulement devant le corps sur les 2 bras	Critères DA
	CF4 E14 Long roulement derrière la tête sur les 2 bras	Critères DA
Rotations autour d'un axe	CF4 E7-1 Rotations autour d'un axe (Toupies), main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission	Critères DA
Rotation autour d'un point	CF4 E8 à E11 Rotations autour d'un point avec transmission de la main à une autre partie du corps autre que la main, ou inversement	Critères DA
Lancers	CF5 E19 Dans le plan sagittal, lancer à partir des rotations arrière	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF4 E18 Lancer en renversement	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	CF4 E3 2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens « spirales » 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)	Critères DA
Roulements	CF4 E12 Long roulement devant le corps sur chaque bras	Critères DA
	CF4 E13 Allongée à plat ventre, long roulement sur le dos puis les jambes	Sur les bras-dos-jambes Critères DA
Rebonds	CF4 E8 Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme, un changement de niveau et 2 changements de main	Critères DA sur un des rebonds
Lancers	Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
	Lancer au choix rattrapé sans les mains	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Petits cercles Moulinets	CF3 E10 Plan horizontal, 2 moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Critères DA
	CF5 E9 Plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue)	Critères DA
Echappés (à partir des têtes)	CF4 E15 Echappé des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum	2 tours d'1 massue minimum Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques (À la fois critères : plan et amplitude)	Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie roulement...)	Critères DA
Lancers	Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	CF5 E16-1 Lancer des 2 massues tenues dans une main	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN

Famille	Éléments de la brochure	Bonus
Spirales	CF4 E5 Dans le plan frontal, circumduction en spirales en tournant (360°), fleur	Critères DA
Serpentins	CF4 E10 Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras jusqu'à l'horizontale, changement de plan devant soi, serpentins dans le plan horizontal	Critères DA
Maniement divers	CF4 E11 « Tire-bouchon », « épéiste » baguette autour de la main	Critères DA
Echappés	CF4 E15 Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	CF4 E17 Lancer boomerang au choix	Critères DA sur le lancer ou le rattrapé
	CF4 CF5 E1 Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou l'arrière par le tissu	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 - ».
Écart 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

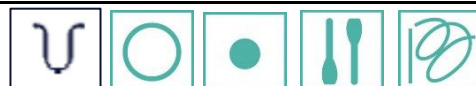
Tests Dynamiques	Protocole	Notation
Détentes saut en longueur (Pieds nus)	Mettre les pieds au bord de la ligne (écartement : largeur du bassin). Sauter le plus loin possible. Mesurer la distance entre la ligne d'appel et le point de réception le plus proche de cette ligne. Pour être comptabilisé, le 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 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 CF4

N° du Juge :	Signature du juge :
--------------	---------------------







ARTISTIQUE INDIVIDUELLE : A1-A2-A3-A4 (A)

















NOM : _____ Prénom : _____ Date: _____

Fautes	Pénalités										
Caractère des mouvements			0.30			0.50					1.00
Pas de danse						0.50					1.00
Expression Corporelle et du visage			0.30			0.50					
Changement dynamique			0.30			0.50					
Effet (s) avec le corps / engin avec la musique			0.30								
Variété : Lancers et Reprise			0.30								
Utilisation du praticable			0.30								
Unité			0.30								
Connexions	0.1	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.1	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Rythme	0.1	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	
	1.1	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00	
Musique : <i>Musique Mouvement à la fin de l'exercice</i>					0.50						
Normes de la Musique : <i>Musique non conforme aux règles</i>			0.30								
Normes de la Musique : <i>Une introduction musicale de plus de 4 secondes</i>			0.30								
Fautes Artistique											

Tests techniques corporels

TESTS TECHNIQUES CF4 EQUILIBRE		
6 ELEMENTS ESSENTIELS	J1	J2
 attitude à gauche 2 pts		
 attitude à droite 2 pts		
 4 ème 2 pts		
 ou  3 pts		
 5 pts		
 ou  3 pts		
TOTAL ENGIN	/17	/17
MOYENNE ENGIN	/17	

TESTS TECHNIQUES CF4 ROTATION		
6 ELEMENTS ESSENTIELS	J1	J2
 en dedans à gauche 1 pt ou +		
 en dedans à droite 1 pt ou +		
 3 pts et +		
 ou  3 pts et +		
 en dehors 1 pt ou +		
 1 pt ou +		
TOTAL ENGIN	/10 ou +	/10 ou +
MOYENNE ENGIN	/10 ou +	

TESTS TECHNIQUES CF4 SAUTS		
6 ELEMENTS ESSENTIELS	J1	J2
 à gauche 3 pts		
 à droite 3 pts		
 4 pts ou  5 pts		
 2 pts ou  3 pts		
 4 pts (2 possible)		
TOTAL ENGIN	/16 et +	/16 et +
MOYENNE ENGIN	/16 et +	

Tests techniques engins

TESTS TECHNIQUES CF4 CORDE		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Pas chassé avec rotations saut à travers la corde ouverte, appel un pied		
Série de 3 à 8 sautillés avec minimum un saut double et 2 changements de sens de rotation		
Manivelle avec ¼		
Manivelle vers l'intérieur		
A partir des moulinets, lancer de la corde ouverte tendue		
Lancer sur pas chassé ou sur saut		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF4 CERCEAU		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Long Roulement devant le corps sur les 2 bras		
Long Roulement derrière la tête sur les 2 bras		
Rotations autour d'un axe (Toupies)		
Rotations autour d'un point avec transmission à une autre partie du corps autre que la main		
Lancer à partir des rotations		
Lancer en renversement		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF4 MASSUES		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Plan horizontal, 2 Moulinets en tournant		
Plan sagittal, moulinets		
Echappé des 2 massues en sens opposé		
Mouvement asymétrique avec « Libération de la prise »		
Lancer sagittal à partir d'une circumduction		
Lancer des 2 massues		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF4 RUBAN		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
Circumduction en spirales en tournant, « Fleur »		
Serpentins horizontaux puis verticaux		
« Tire-bouchon » ou « Epéiste »		
Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper		
Lancer Boomerang		
Lancer dans le plan sagittal		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	

TESTS TECHNIQUES CF4 BALLON		
6 ELEMENTS ESSENTIELS (choisir 5 éléments) 3 points chacun et 1pt bonus par critère	J1	J2
2 mouvements en 8 dans le plan horizontal dans chaque sens « spirales ».		
Long roulement devant le corps sur chaque bras		
Allongée à plat ventre, long roulement sur le dos puis les jambes		
Série de 6 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		
Lancer au choix rattrapé sans les mains		
TOTAL ENGIN	/18	/18
MOYENNE ENGIN	/18	