



# PROGRAMMES CF2, CF3, CF4

Saison 2024-2025



29 NOVEMBRE 2024

CRIFGYM

Le CRIFGYM GR vous propose un document récapitulatif des programmes CF2, CF3 et CF4 pour la saison 2024 / 2025.

## Sommaire

COUPE FORMATION NIVEAU 2 .....	2
Organisation : .....	3
Programme : .....	3
Contenus techniques : .....	4
Fiches notations CF2 .....	10
COUPE FORMATION NIVEAU 3 .....	15
Organisation : .....	15
Programme : .....	15
Contenus techniques : .....	16
Fiches notations CF3 .....	25
COUPE FORMATION NIVEAU 4 .....	29
Organisation : .....	29
Programme : .....	29
Contenus techniques : .....	31
Fiches notations CF4 .....	42

## Introduction

Nouveautés de la brochure CF 2024-2025 :

- Tous les liens vidéo de chaque élément essentiel à l'engin ont été insérés dans les tableaux.
- CF3 étape 1 : Présentation des 6 éléments essentiels dans l'enchaînement cerceau.
- CF4 Nat 10-11 ans : 1 seul saut par battement tendu obligatoire, le deuxième saut peut être réalisé par développé.
- CF4 Nat 7-9 ans : Un seul « R aménagé » 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 (pas de changement d'axe ou de niveau)

# COUPE FORMATION NIVEAU 2

Saison 2024 / 2025

---

## 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 :
  - Cerceau :
    - 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, Massues, 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.

## ENGINS

### Cerceau :

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

### Corde, Massues, Ballon et Ruban :

- Tests techniques sur 6 éléments essentiels à chaque engin.

### Tests Physiques :

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

## Répertoire des Eléments 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. <a href="#">CORDE_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">CORDE_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">CORDE_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">CORDE_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym</a>
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). <a href="#">CORDE_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym</a>
	<u>CF2 EE6</u> Petit lancer sagittal à partir de la corde pliée en 2, tenue au milieu ; rattrapé par les nœuds en pagaies. <a href="#">CORDE_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym</a>

## 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. <a href="#">CERCEAU_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">CERCEAU_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym</a>
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). <a href="#">CERCEAU_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">CERCEAU_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym</a>
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Dans le plan sagittal, petit lancer à partir d'un élan. <a href="#">CERCEAU_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym</a>
	<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). <a href="#">CERCEAU_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym</a>

## 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. <a href="#">BALLON_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym</a>
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. <a href="#">BALLON_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym</a>
	<u>CF2 EE3</u> Roulement sur le dos debout. <a href="#">BALLON_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym</a>
Rebonds	<u>CF2 EE4</u> Série de 6 rebonds à une main avec changement de rythme <a href="#">BALLON_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym</a>
Lancers	<u>CF2 EE5</u> Petit lancer par élan sagittal d'une main, rattrapé à 2 mains. <a href="#">BALLON_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym</a>
	<u>CF2 EE6</u> Lancer par poussée à 2 mains (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix <a href="#">BALLON_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym</a>

## CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Petits cercles moulinet	<p><u>CF2 EE1</u>            Dans le plan horizontal, Elans AR avec petits cercles dessus/dessous devant soi, les 2 massues simultanément en parallèle.  <a href="#">MASSUES_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>
	<p><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.  <a href="#">MASSUES_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>
Echappés (à partir des têtes)	<p><u>CF2 EE3</u>            Dans le plan sagittal, élan, échappé 1 tour d'une massue vers l'arrière, une après l'autre.  <a href="#">MASSUES_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>
Circumductions, Mouvements asymétriques	<p><u>CF2 EE4</u>            Dans le plan sagittal : Simultanément circumduction d'une massue et 3 petits cercles de l'autre massue.  <a href="#">MASSUES_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>
Lancers	<p><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).  <a href="#">MASSUES_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>
	<p><u>CF2 EE6</u>            Petit lancer par poussée d'1 massue tenue par le col ou le corps dans le plan horizontal.  <a href="#">MASSUES_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>



## CF 2 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN (BASES)

Famille	Éléments essentiels
Élans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	<p><u>CF2 EE1</u>            Dans le plan frontal, élans avec franchissements en marchant suivi de circumductions « grand, moyen, grand », ou l'inverse.  <a href="#">RUBAN_CF2 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>
Spirales	<p><u>CF2 EE2</u>            Départ spirales au sol derrière soi en avançant, ½ circumduction sagittale vers l'arrière, 1/4 de tour pour finir la circumduction en spirales dans le plan frontal.  <a href="#">RUBAN_CF2 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>
Serpentins	<p><u>CF2 EE3</u>            Serpentins derrière soi en avançant, bras à la verticale haute.  <a href="#">RUBAN_CF2 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>
Maniement divers	<p><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  <a href="#">RUBAN_CF2 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>
Échappés	<p><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.  <a href="#">RUBAN_CF2 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<p><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.  <a href="#">RUBAN_CF2 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>

## PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
<b>Ecart facial</b>	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 - »
<b>Fermeture tronc-jambes</b>	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
<b>Détentes saut en longueur</b> (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
<b>Sautillés à la corde</b> (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
<b>Gainage</b> (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 crochétés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6 <sup>ème</sup> , 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
<b>Course de 20m</b> (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

<b>NOM et Prénom :</b>		
<b>Club :</b>		
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		
<b>TOTAL Corde par juge (Total points des 6 éléments)</b>		
<b>Moyenne des deux notes</b>		

## TESTS TECHNIQUES CF2 CERCEAU

<b>NOM et Prénom :</b>		
<b>Club :</b>		
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		
<b>TOTAL Cerceau par juge (Total points des 6 éléments)</b>		
<b>Moyenne des deux notes</b>		

## TESTS TECHNIQUES CF2 BALLON

<b>NOM et Prénom :</b>		
<b>Club :</b>		
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)		
<b>TOTAL Ballon par juge (Total points des 6 éléments)</b>		
<b>Moyenne des deux notes</b>		

## TESTS TECHNIQUES CF2 MASSUES

<b>NOM et Prénom :</b>		
<b>Club :</b>		
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		
<b>TOTAL MASSUES par juge (Total points des 6 éléments)</b>		
<b>Moyenne des deux notes</b>		

## 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		
<b>TOTAL Ruban par juge (Total points des 6 éléments)</b>		
<b>Moyenne des deux notes</b>		

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

<b>MAINS-LIBRES CF2 NOTE E</b>	
NOM et Prénom :	
Club :	
Pénalités	
<b>TOTAL NOTE MAINS-LIBRES</b>	

<b>TESTS PHYSIQUES CF2</b>	
NOM et Prénom :	
Club :	
<b>TESTS « DYNAMIQUES »</b>	
Détente horizontale En cm	
Sautillés	
Gainage en secondes	
Course de 20m en 100 <sup>ème</sup> de seconde	
<b>TESTS « SOUPLESSE »</b>	
Écart facial en cm (+ ou - avec 1 décimale)	
Fermeture en cm (+ ou - avec 1 décimale)	

# COUPE FORMATION NIVEAU 3

Saison 2024 / 2025

---

## Organisation :

- Comité Régional
- 2 étapes compétitives :
  - 1<sup>ère</sup> étape : 16 mars 2025
  - 2<sup>ème</sup> étape : 8 juin 2025 (changement de date !)

## Programme :

- **Mains-libres :**
  - Enchaînement imposé en musique, vidéo : [ML - CF3 - Imposé - FFGym - ImaGym](#)
  - Musique imposée par la fédération : [ANNEXE N° 4 Musique ML imposé CF3 SANS COMPTE.mp3 \(sharepoint.com\)](#)
  - Espace d'évolution : la moitié d'un praticable
  - À présenter aux deux étapes
  - Contenu technique : voir ci-après
- **5 engins :**
  - Cerceau :
    - 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, Ballon, Massues, Ruban :
    - Éléments essentiels non connectés
    - Pas de musique
    - Espace d'évolution : par quart de praticable
    - 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
Cerceau - enchaînement	Corde/Ballon /Massues /Ruban - 6 éléments
9 Tests physiques	essentiels

## Contenus techniques :

### Mains-Libres :

- Contenu : voir l'enchaînement imposé national ([ML - CF3 - Imposé - FFGym - ImaGym](#))
  - 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.

## ENGINS

### Cerceau :

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

### Corde, Ballon, Massues et Rubans :

- Présentation à l'étape 2
- Tests techniques sur 6 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 la vidéo qui fait foi

### Répertoire des éléments essentiels CF 3 :

CF 3 - ELEMENTS CORPORELS MAINS LIBRES		
Familles	Éléments de la brochure	Bonus
Pivot	Pivot en-dedans en attitude arrière	½ tour supplémentaire
Equilibre	Equilibre pied dans la main Y	Sur ½ pointe
		Par battement
Pivot	Pivot en-dehors en retiré	½ tour supplémentaire
Saut	Saut de biche	Biche boucle ou cambré
Equilibre	Equilibre arabesque	Sur ½ pointe
Saut	Petit saut enjambé	Jambes à 180° et +
		Boucle cambré

## CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS CORDE

Familles	Éléments essentiels	Bonus
<b>Passages à travers en saut</b>	<p><u>CF3 EE1</u>            Passage à travers la corde pliée en 2 en saut groupé, vers l'avant.  <a href="#">CORDE_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critère DA
<b>Passages à travers en sautillés</b>	<p><u>CF3 EE2</u>            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.  <a href="#">CORDE_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critère DA
<b>Balancers, mouvements en 8</b>	<p><u>CF3 EE3</u>            Dans le plan horizontal, spirale complète (mouvement en 8) en tournant  <a href="#">CORDE_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
<b>Echappés</b>	<p><u>CF3 EE4</u>            Départ pagaies vers l'arrière, dans le plan sagittal, circumduction vers l'arrière, échappé dans le dos, finir en pagaies vers l'avant.  <a href="#">CORDE_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA
<b>Lancers</b>	<p><u>CF3 EE5</u>            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.  <a href="#">CORDE_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF3 EE6</u>            Lancer sagittal à partir des rotations arrière, rattrapé un nœud dans chaque main (sur place ou avec petit déplacement).  <a href="#">CORDE_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin. Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé

## CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Roulements sur le corps	<p><u>CF3 EE1</u>            Dans le plan sagittal, Long roulement sur le buste- épaule- dos.  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Avec passage sur segment bras-épaule-dos Critères DA
Roulements sur le sol	<p><u>CF3 EE2</u>            Dans le plan sagittal, Élan, Rétro  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Rotations autour d'un axe	<p><u>CF3 EE3</u>            Toupies, main ouverte avec changement de main dans le dos  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Rotations autour d'un point	<p><u>CF3 EE4</u>            Dans le plan sagittal, Rotations vers l'arrière, bras devant soi à l'horizontale, ½ circumduction vers le haut et l'arrière.  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Vers l'avant Critères DA
Lancers	<p><u>CF3 EE5</u>            Dans le plan sagittal, lancer par élan, rattrapé au choix.  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF3 EE6</u>            Petit lancer en renversement (minimum 1 tour), rattrapé au choix.  <a href="#">CERCEAU_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	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
Elans, Circumductions, Mouvements en 8	<p><u>CF3 EE1</u>            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.  <a href="#">BALLON_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Roulements	<p><u>CF3 EE2</u>            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.  <a href="#">BALLON_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Long roulement sur les 2 bras Critères DA
	<p><u>CF3 EE3</u>            Long roulement sur les 2 bras parallèles et le dos.  <a href="#">BALLON_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Du bas du dos jusqu'aux mains (inverse) Critères DA
Rebonds	<p><u>CF3 EE4</u>            Série de 6 rebonds avec minimum un changement de rythme et 2 changements de main.  <a href="#">BALLON_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA sur un des rebonds
Lancers	<p><u>CF3 EE5</u>            Lancer d'une main par élan, rattrapé au choix.  <a href="#">BALLON_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF3 EE6</u>            Lancer par poussée à 1 main (hauteur une fois la taille minimum), rattrapé au choix.  <a href="#">BALLON_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	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	<p><u>CF3 EE1</u> Dans le plan horizontal, 2 Moulinets (4 petits cercles minimum d'une même massue). <a href="#">MASSUES_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
	<p><u>CF3 EE2</u> 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. <a href="#">MASSUES_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	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)	<p><u>CF3 EE3</u> Dans le plan sagittal, Échappé des 2 massues parallèles vers l'arrière ou vers l'avant, 1 tour des massues. <a href="#">MASSUES_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	2 tours d'1 ou 2 massues Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques	<p><u>CF3 EE4</u> Mouvement asymétrique au choix (plan et amplitude différents). <a href="#">MASSUES_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Lancers	<p><u>CF3 EE5</u> Lancer sagittal à partir d'un élan (2 bras parallèles fixés à l'oblique haute), avec ou sans déplacement, rattrapé au choix. <a href="#">MASSUES_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF3 EE6</u> Petit lancer des 2 massues tenues dans une main (2 bras fixés à l'oblique haute), rattrapé au choix. <a href="#">MASSUES_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R DB sur le lancer ou le rattrapé

## CF 3 - ELEMENTS ESSENTIELS RUBAN

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Élans, Circumductions, Mouvements en 8 avec franchissement	<p><u>CF3 EE1</u>            Dans le plan frontal, 2 à 4 circumductions avec franchissements en marchant suivi d'un mouvement en 8 dorsal/frontal, ou l'inverse.  <a href="#">RUBAN_CF3 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Spirales	<p><u>CF3 EE2</u>            Dans le plan horizontal, circumduction en spirales (avec ou sans cambrer).  <a href="#">RUBAN_CF3 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Serpentins	<p><u>CF3 EE3</u>            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.  <a href="#">RUBAN_CF3 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Maniement divers	<p><u>CF3 EE4</u>            Roulement de la baguette sur les 2 bras parallèles devant soi, des épaules jusqu'aux mains, circumduction ou élan avant et après le roulement.  <a href="#">RUBAN_CF3 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Long roulement Critères DA
Échappés	<p><u>CF3 EE5</u>            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).  <a href="#">RUBAN_CF3 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<p><u>CF3 EE6</u>            Première phase du lancer boomerang. Attraper le bout du ruban et lancer par le tissu le ruban devant soi.  <a href="#">RUBAN_CF3 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	Boomerang dans son intégralité (avec le rattrapé de la baguette) Critères DA sur le lancer

## PROTOCOLE DES TESTS PHYSIQUES

Tests de souplesse	Protocole	Notation
<b>Écarts antéropostérieurs</b>	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 - ».
<b>Écart facial</b>	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 - »
<b>Fermeture tronc-jambes</b>	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.
<b>Pont</b>	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 <sup>ème</sup> , 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 CF3

## Tests physiques :

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

<b>JURY DIFFICULTE ML IMPOSE CF3</b>				
<b>6 DC ML 3 pts chacune</b>	<b>Rappel des BONUS 1pt par Critère</b>	<b>D : NOTE DE DEPART BASE+BONUS</b>	<b>P : PENALISATION Fautes Exé. X10</b>	<b>T =D-P TOTAL POINTS</b>
Pivot attitude 1 tour	½ tour sup			
Equilibre 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 cambéré			
Equilibre Arabesque	Sur ½ pointe			
Petit saut enjambé	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle-cambéré			
<b>NOTE DIFFICULTE (Addition du total points des 6 difficultés)</b>				

*Enchaînement (feuille à remplir par l'entraîneur et à remettre à l'étape 1)*

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

## Tests techniques engins

### FICHE DE NOTATION TESTS TECHNIQUES - COUPE FORMATION NIVEAU 3 2024-2025

NOM, Prénom : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

TESTS TECHNIQUES CF3 CORDE				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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			
<b>TOTAL CORDE</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF3 BALLON				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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 (plan horizontal 1/2 spirale)	Critères DA			
Roulement (en 2 tps sur les 2 bras)	Long roulement sur 2 bras Critères DA			
Roulement 2 bras/dos (bras parallèles)	Du bas du dos vers les mains Critères DA			
Rebonds (série de 6 rbds avec Chgt rythm+mains)	Critères DA sur 1 des rebonds			
Lancer (1 main par élan)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
Lancer (par poussée à une main - Haut 1 x taille)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
<b>TOTAL BALLON</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF3 MASSUES				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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			
<b>TOTAL MASSUES</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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			
<b>TOTAL RUBAN</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

# COUPE FORMATION NIVEAU 4

## Saison 2024 / 2025

---

### Organisation :

- Comité Régional
- 2 étapes compétitives :
  - 1<sup>ère</sup> étape : 16 mars 2025
  - 2<sup>ème</sup> étape : 8 juin 2025 (changement de date !)

### 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**
  - Cerceau (7-9 ans) et Massues (10-11 ans) :
    - 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, Massues, Ballon, Ruban
    - 6 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"> <li>- Mains libres - enchaînement</li> <li>- Cerceau - enchaînement</li> <li>- 10 Tests physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mains libres - 18 difficultés corporelles + bonus non obligatoires</li> <li>- Corde/Massues/Ballon/Ruban - 6 éléments techniques essentiels</li> </ul>

## Pour les gymnastes CF4 engagées en individuel Nationale 7-9 ans sur la 1<sup>ère</sup> partie de la saison

Possibilité, si les clubs le souhaitent, de prendre les **notes** de leurs enchaînements aux **mains-libres** et / ou au **cerceau** de leur **finale régionale** (14/15 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 6 éléments essentiels.

## Pour les gymnastes CF4 engagées en individuel Nationale 10-11 ans sur la 1<sup>ère</sup> 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 compétition régionale (14/15 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 6 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 (possibilité de mettre sur « pied plat »)
    - 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), la technique du développé peut être utilisée pour l'autre saut de l'enchaînement ; attention à la hauteur des sauts.
    - 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	en dedans sur j gauche		1 et +	Gauche		3	
Droit sur 1/2 pte obligatoire		2	en dedans sur j droite		1 et +	Droit		3	
		2	en dehors		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
<b>BONUS = 1 combinaison ou une difficulté au choix (non obligatoire)</b>									
<b>6 DC</b>		<b>6 DC</b>		<b>6 DC</b>					
17 points (sur 1/2 pte)		10 points (base 1 tour) et +		20 à 22 points					
<b>18 DC à présenter + BONUS</b>									

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

## ENGINS

### Cerceau :

- 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)
      - Un seul « R aménagé » autorisé en NAT 7-9 ans, 1 rotation sous le vol de l'engin (valeur 0,10) avec possibilité de compter les critères additionnels au lancé et/ou au rattrapé (pas de changement d'axe ou de niveau)

DC NAT 7-11 ans	SAUTS	ROTATIONS	EQUILIBRES
<b>AUTORISEES EN DB</b>	<p>Tous les sauts du code FIG des familles suivantes :</p> <p><b>Enjambées</b> (Lignes 23 et 26)</p> <p><b>Sauts de biche</b> (Ligne 32)</p> <p><b>Manèges</b> (Lignes 42 et 45)</p> <p><b>Battus</b> par passage tendu (Lignes 28, 35, 44 et 46) <i>1 saut doit être réalisé par battement de jambe tendue (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><b>Les tours plongés</b> (Ligne 25)</p> <p><b>Les tours « penchés » en I</b> (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><b>Les fouettés et U2 « Utyascheva »</b> (Lignes 29 et 30)</p>
<b>NON AUTORISEES EN DB</b>	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>

### Massues :

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

- Tests techniques sur 6 éléments essentiels à chaque engin
- Présentation à l'étape 2
- Les bonus à l'engin lors des tests techniques des éléments essentiels peuvent 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		
Familles	Éléments essentiels	Bonus
Passages à travers en saut	<p><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. <a href="#">CORDE_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Série de 2 passages à travers en saut Saut par battement tendu Critères DA</p>
Passages à travers en sautillés	<p><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). <a href="#">CORDE_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Sauts de basque en tournant Critères DA</p>
Echappés	<p><u>CF4 EE3</u> Dans le plan frontal/sagittal, Manivelle avec ¼ de tour pour rattraper, finir en pagaies. <a href="#">CORDE_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Manivelle totalement dans le plan sagittal Critères DA</p>
	<p><u>CF4 EE4</u> Dans le plan horizontal, manivelle vers l'intérieur, finir en rotations horizontales. <a href="#">CORDE_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Vers l'extérieur Critères DA</p>
Lancers	<p><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) <a href="#">CORDE_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critère R</p>
	<p><u>CF4 EE6</u> Lancer sur pas chassé ou sur saut, rattrapé au choix. <a href="#">CORDE_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	<p>Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé</p>

## CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS CERCEAU

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

## CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS BALLON

Familles	Éléments essentiels	Bonus
<b>Elans, Circumductions, Mouvements en 8</b>	<p><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).  <a href="#">BALLON_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
<b>Roulements</b>	<p><u>CF4 EE2</u>            Long Roulement devant le corps sur chaque bras.  <a href="#">BALLON_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
	<p><u>CF4 EE3</u>            Allongée à plat ventre long roulement sur le dos et les jambes.  <a href="#">BALLON_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Sur les bras-dos-jambes Critères DA
<b>Rebonds</b>	<p><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.  <a href="#">BALLON_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA sur un des rebonds
<b>Lancers</b>	<p><u>CF4 EE5</u>            Lancer d'une main par élan, rattrapé d'une main sur place ou en déplacement.  <a href="#">BALLON_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R
	<p><u>CF4 EE6</u>            Lancer au choix, rattrapé sans les mains.  <a href="#">BALLON_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R

## CF 4 - ELEMENTS ESSENTIELS MASSUES

Familles	Éléments essentiels	Bonus
Petits cercles Moulinets	<p><u>CF4 EE1</u> Dans le plan horizontal, 2 Moulinets en tournant (360°) (4 petits cercles minimum d'une même massue). <a href="#">MASSUES_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
	<p><u>CF4 EE2</u> Dans le plan sagittal, moulinets vers l'avant ou vers l'arrière (4 petits cercles minimum d'une même massue). <a href="#">MASSUES_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Echappés	<p><u>CF4 EE3</u> Dans le plan sagittal, Échappé des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum. <a href="#">MASSUES_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	2 tours d'1 massue minimum Critères DA
Circumductions, Mouvements asymétriques	<p><u>CF4 EE4</u> Mouvement asymétrique avec « libération de la prise » d'une massue minimum (ex. échappé, toupie roulement ...). <a href="#">MASSUES_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Lancers	<p><u>CF4 EE5</u> Lancer sagittal à partir d'une circumduction arrière. <a href="#">MASSUES_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF4 EE6</u> Lancer des 2 massues tenues dans une main, rattrapé au choix. <a href="#">MASSUES_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	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	<p><u>CF4 EE1</u> Circumduction en spirales en tournant (360°), « Fleur ». <a href="#">RUBAN_CF4 EE1 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Serpentins	<p><u>CF4 EE2</u> Sans arrêter les dessins, bras en haut, serpentins derrière soi en avançant, descente du bras, changement de plan devant soi. <a href="#">RUBAN_CF4 EE2 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Maniement divers	<p><u>CF4 EE3</u> « Tire-bouchon » « Epéiste ». <a href="#">RUBAN_CF4 EE3 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Echappés	<p><u>CF4 EE4</u> Dans le plan sagittal, échappé avec rotation de la baguette au-dessus de la tête, ½ tour, rattraper. <a href="#">RUBAN_CF4 EE4 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA
Petits lancers, Boomerang, Lancers	<p><u>CF4 EE5</u> Lancer Boomerang au choix. <a href="#">RUBAN_CF4 EE5 - FFGym - ImaGym</a></p>	Critères DA sur le lancer ou le rattrapé
	<p><u>CF4 EE6</u> Lancer au choix dans le plan sagittal vers l'avant ou vers l'arrière par le tissu, rattrapé au choix. <a href="#">RUBAN_CF4 EE6 - FFGym - ImaGym</a></p>	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
<b>Écarts antéropostérieurs</b>	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 - ».
<b>Écart facial</b>	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 - »
<b>Fermeture tronc-jambes</b>	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.
<b>Pont</b>	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.
<b>Epaules</b>	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.
<b>Pointes de pieds</b>	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

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

## DB (1-2) - Individuel

Nom : \_\_\_\_\_ Catégorie : \_\_\_\_\_  
 Engin : ML - CO - CER - BAL - MAS - RUB - LIBRE

Total Difficultés							

Absence onde <i>(Min 2)</i>	Absence Grp Corpo	- de 3 diff Corp.	2 DC main non domin. <i>(cdp FIG Junior)</i>	+ d'un tour lent	Absence Diff Tabl. Règle non- respect. <i>(ML Nat / Av)</i>	Règle/contrat non respectée <i>(diff interd - abs risque)</i>	TOTAL PENALITES
Pénalité (0,30)	Pénalité (0,30)	Pénalité (0,30)	Pénalité (0,30)	Pénalité (0,30)	Pénalité (0,30/Diff)	Pénalité (0,30/Diff-R)	

**TOTAL note DB**

N° du Juge : \_\_\_\_\_ Signature du juge : \_\_\_\_\_

## DA (1-2) - Individuel

Nom : \_\_\_\_\_ Catégorie : \_\_\_\_\_  
 Engin : ML - CO - CER - BAL - MAS - RUB - LIBRE


Total Difficultés							

Élément Engin Fonda Spe manquant	Élément Engin Fonda manquant	Absence DA	TOTAL PENALI TES
Pénalité (0,30/chq-Min 2)	Pénalité (0,30/chq-Min 1)	Pénalité (0,30- Nat)	

**TOTAL note DA**

N° du Juge : \_\_\_\_\_ Signature du juge : \_\_\_\_\_

## Fiche notation artistique

<b>ARTISTIQUE INDIVIDUELLE : A1-A2-A3-A4 ( A )</b>											
NOM : _____			Prénom : _____				Date: _____				
<b>Fautes</b>			<b>Pénalités</b>								
Caractère des mouvements		0.30			0.50					1.00	
Pas de danse				0.50					1.00	<small>Absence 2</small>	
Expression Corporelle et du visage		0.30			0.50						
Changement dynamique		0.30	<small>Moins de 2</small>		0.50	<small>Aucun</small>					
Effet (s) avec le corps / engin avec la musique		0.30									
Variété : Lancers et Reprise		0.30	<small>Plus de 3 identiques</small>								
Utilisation du praticable		0.30									
Unité		0.30									
Connexions		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
		1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Rythme		0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
		1.10	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									
<b>Fautes Artistique</b>											







Juge n° \_\_\_\_\_ NOM : \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Tests techniques corporels

<b>FICHE D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4</b>																			
DC=valeur FIG X10 de la difficulté corporelle et P=pénalisations=fautes d'exécution technique FIG X10. Tout est multiplié par 10 (pas de virgule).																			
6 EQUILIBRES	☞			☞			F			☞☞			F°			☞☞'			
	sur J gauche			sur J droite			4 <sup>ème</sup> devant												
NOMS- PRENOMS	D C	P	T	D C	P	T	DC	P	T	D C	P	T	DC	P	T	D C	P	T	TOT AL

# FICHE D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4



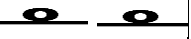
DC=valeur FIG X10 de la difficulté corporelle et P=pénalisations=fautes d'exécution technique FIG X10. Tout est multiplié par 10 (pas de virgule).

6 PIVOTS																			
							En-dedans sur J gauche			En-dedans sur J droite			En-dehors			Tour plongé			
NOMS- PRENOMS	D C	P	T	D C	P	T	DC	P	T	D C	P	T	D C	P	T	D C	P	T	TOT AL



## FICHE D'ATELIERS TESTS TECHNIQUES CORPORELS CF4

DC=valeur FIG X10 de la difficulté corporelle et P=pénalisations=fautes d'exécution technique FIG X10. Tout est multiplié par 10 (pas de virgule).

6 SAUTS BONUS (Combi ou DC)	—			—												BONUS				
	J droite			J gauche						1 ou série de 2 sauts			Combi ou DC							
NOMS- PRENOMS	D C	P	T	D C	P	T	DC	P	T	D C	P	T	D C	P	T	D C	P	T	TOT AL	

# FICHE DE NOTATION TESTS TECHNIQUES - COUPE FORMATION NIVEAU 4 2024-2025 NAT 7-9 ans

Club : \_\_\_\_\_

Tests techniques  
engins

NOM, Prénom :

TESTS TECHNIQUES CF4 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	2 passages à travers en saut Saut par battement tendu, Critères DA			
Série de 8 sautillés (1 saut double, 2 chgts de sens de rotation de la corde)	Sauts de basque en tournant, Critères DA			
Manivelle avec ¼ de tour (plan frontal/sagittal)	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA			
Manivelle vers l'intérieur, (plan horizontal) finir en rotations horizontales	Vers l'extérieur Critères DA			
Lancer corde ouverte tendue (1 tour mini) à partir des moulinets	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R			
Lancer sagittal à partir rotations arrières (Lancer sur pas chassé ou sur saut)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
<b>TOTAL CORDE</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF4 BALLON				
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 (plan horizontal, deux spirales dans chaque sens)	Critères DA			
Roulement (devant bras ouvert)	Critères DA			
Roulement (dos et jambes plat ventre)	Bras, dos et jambes Critères DA			
Rebonds (Série de 6 à 10 rbds avec Chgt rythm, niveau et 2 x mains)	Critères DA sur 1 des rebonds			
Lancer (1 main par élan rattrapé 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			
<b>TOTAL BALLON</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF4 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, 4 petits cercles minimum d'une même massue)	Critères DA			
Petits cercles moulinets (plan sagittal AV ou AR, 4 petits cercles minimum d'une même massue)	Critères DA			
Echappés (plan sagittal, des 2 massues en sens opposé, 1 tour des massues minimum)	2 tours d'1 massue minimum Critères DA			
Circumduction, mvt asymétriques (avec « libération de la prise » d'une massue minimum)	Critères DA			
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			
Lancer (2 massues tenues dans une main, rattrapé au choix)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R, DB sur le lancer ou le rattrapé			
<b>TOTAL CERCEAU</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF4 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
Spirales (circumduc.en tournant 360, fleur)	Critères DA			
Serpentins (Derrière/devant et chgt de plan)	Critères DA			
Maniement divers (épéiste ou tir bouchon)	Critères DA			
Echapper (au-dessus de la tête rattrapper dans le plan sagittal)	Critères DA			
Lancer Boomerang au choix	Critères DA sur le lancer ou le rattrapper			
Lancer AV ou AR (plan sagittal) par le tissu	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R, DB sur le lancer ou le rattrapper			
<b>TOTAL RUBAN</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

## Tests techniques engins

### FICHE DE NOTATION TESTS TECHNIQUES - COUPE FORMATION NIVEAU 4 2024-2025 NAT 10-11 ans

NOM, Prénom :

Club :

TESTS TECHNIQUES CF4 CORDE				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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	2 passages à travers en saut Saut par battement tendu, Critères DA			
Série de 8 sautillés (1 saut double, 2 chgts de sens de rotation de la corde)	Sauts de basque en tournant, Critères DA			
Manivelle avec ¼ de tour (plan frontal/sagittal)	Manivelle (Echappé Spirale) Critères DA			
Manivelle vers l'intérieur, (plan horizontal) finir en rotations horizontales	Vers l'extérieur Critères DA			
Lancer corde ouverte tendue ( 1 tour mini ) à partir des moulinets	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R			
Lancer sagittal à partir rotations arrières (Lancer sur pas chassé ou sur saut)	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
<b>TOTAL CORDE</b> (Addition du total points des 6 éléments)				
TESTS TECHNIQUES CF4 BALLON				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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 (plan horizontal, deux spirales dans chaque sens)	Critères DA			
Roulement (devant bras ouvert)	Critères DA			
Roulement (dos et jambes plat ventre)	Bras, dos et jambes Critères DA			
Rebonds (série de 6 à 10 rbds avec Chgt rythm, niveau et 2 x mains)	Critères DA sur 1 des rebonds			
Lancer (1 main par élan rattrapé 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			
<b>TOTAL BALLON</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

TESTS TECHNIQUES CF4 CERCEAU				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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
Long roulement devant sur les 2 bras	Critères DA			
Long roulement derrière la tête sur les 2 bras	Critères DA			
Toupie main ouverte, à l'oblique haute, sans transmission	Critères DA			
Rotations autour d'un point avec transmission (de la main à une autre partie du corps autre que la main)	Critères DA			
Lancer par élan ( plan sagittal, lancer à partir d'une seule rotation arrière )	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R DB sur le lancer ou le rattrapé			
Lancer en renversement	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R			
<b>TOTAL CERCEAU</b> (Addition du total points des 6 éléments)				
TESTS TECHNIQUES CF4 RUBAN				
Intitulé des 6 ELEMENTS ESSENTIELS 3 points chacun	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
Spirales (circumduc.en tournant 360, fleur)	Critères DA			
Serpentins (derrière/devant et chgt de plan)	Critères DA			
Maniement divers (épéiste ou tir bouchon)	Critères DA			
Echapper (au dessus de la tête rattrapper dans le plan sagittal)	Critères DA			
Lancer Boomerang au choix	Critères DA sur le lancer ou le rattrapper			
Lancer AV ou AR (plan sagittal) par le tissu	Rotation (360°) sous l'envol de l'engin Critères R, DB sur le lancer ou le rattrapper			
<b>TOTAL RUBAN</b> (Addition du total points des 6 éléments)				

