

POMPES

POSITIONS

- La gymnaste est en appui manuel sur le sol les bras parfaitement verticaux à la surface du sol.
- Les pointes de pieds posées sur un bloc de façon à ce que le corps soit horizontalement parallèle à la surface du sol.
- Le départ se fait bras fléchis. (En bas)

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste à effectuer un mouvement de pompe en passant de la position bras fléchis à la position bras tendus. On ne comptabilise que le nombre de montées.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- (épaules en haut) avoir les bras totalement tendus.
- (épaules en bas), toucher avec le front une mousse de 5 cm.
- Conserver le corps parfaitement droit, aucune courbe quelque peu concave ou convexe n'est acceptée.
- Conserver uniquement les pointes de pieds en contact avec le bloc.

Test 40 secondes

But : Effectuer le maximum de répétitions possible en 40 secondes.

Résultat : Nombre total de mouvements réalisés complètement.

MATERIEL

- Un bloc de hauteur égal à la taille des bras.
- Des tapis fins pour ajuster la hauteur du bloc à chaque gymnaste.
- 1 chronomètre permettant plusieurs mesures de temps.
- une mousse de 5 cm d'épaisseur posée sous la gymnaste de façon à ce qu'elle puisse facilement la toucher.

MESURES

- Le chronomètre sera déclenché dès le début du mouvement de la gymnaste
- Le second temps sera stoppé à 40 secondes précises (fin du test).

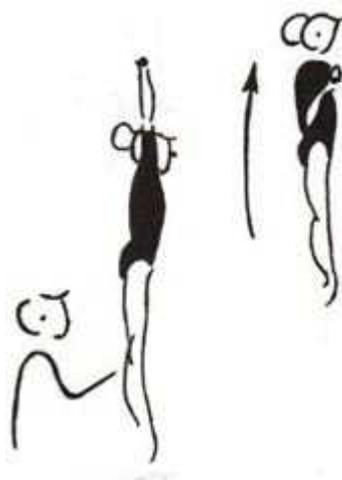
TRACTION ISOMETRIQUE

POSITIONS

- La gymnaste est en suspension libre (sans aucun autre contact) par les mains.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste à effectuer un mouvement de traction en passant de la position suspendue bras tendus à la position suspendue bras fléchis et menton au-dessus de la barre.
- On comptabilise la durée maximale maintenue.



CRITERES DE VALIDATION

La gymnaste devra :

- amener le menton au-dessus de la barre.
- maintenir cette position, le menton 1 cm au-dessus de la barre.

Test

But : Tenir le maximum de temps dans la position de référence.

Résultat : Temps en secondes.

MATERIEL

Une barre permettant la suspension libre.

MESURES

- Le chronomètre sera déclenché dès la gymnaste se trouve menton au-dessus de la barre.
- Le temps sera stoppé dès que le menton touche la barre ou franchit le niveau de la barre.

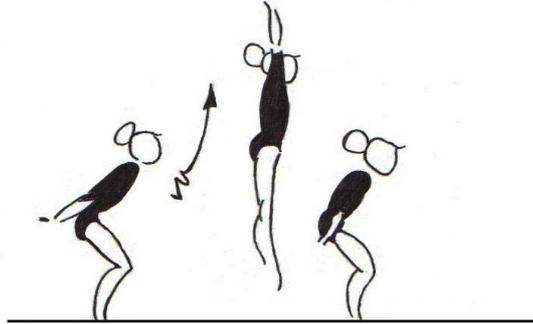
SAUT VERTICAL (Sergent test)

POSITIONS

- La gymnaste est en position debout avec un mur à sa droite ou à sa gauche suivant sa préférence.

MOUVEMENT

Le mouvement complet consiste à effectuer un saut vertical, le plus haut possible en allant toucher avec la main le mur le plus haut possible.



CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé.

La gymnaste devra à chaque mouvement :

- Partir d'une position stable les 2 pieds au sol (pas ou course d'élan non autorisés)

La gymnaste peut s'aider de l'élan des bras.

MATERIEL

- Un outil de mesure des distances (mètre...) est fixé verticalement sur le mur avec le chiffre 0 situé à la surface du sol.

- De la magnésie pour laisser une marque sur le mur.

MESURES

- Avant le test, on mesurera la taille de la gymnaste bras tendu, profil contre le mur, talons au sol et bras tendu contre le mur.

- Après le saut, on retiendra en centimètres la distance correspondant à la marque la plus haute déposée contre le mur.

CALCUL

Le dernier résultat que l'on conservera sera la différence entre la hauteur de la marque déposée lors du saut et la taille de la gymnaste bras tendu.

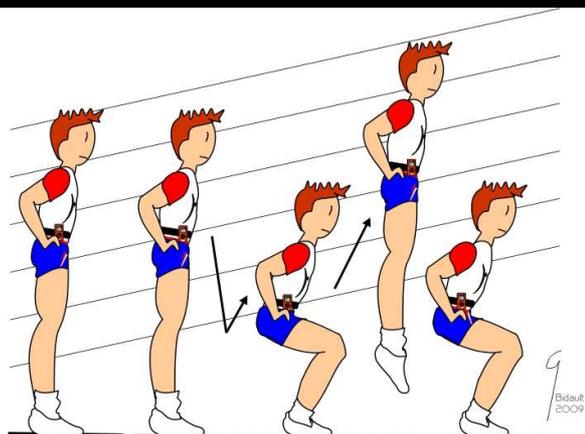
$$\text{Détente} = \text{Hauteur de la marque} - \text{Taille de la gym bras tendu}$$

SAUT DETENTE CMJ (My JUMP)

POSITIONS

- L'athlète est en position debout sur une piste de saut.
- Pieds largeur bassin.

MOUVEMENT



Le mouvement complet consiste à effectuer 1 saut vertical (flexion de départ libre), le plus haut possible, mains à la taille en gardant les pieds largeur bassin.

CRITERES DE VALIDATION

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera considéré comme complet et ne sera pas comptabilisé. Deux essais sont autorisés.

L'athlète devra à chaque mouvement :

- Partir d'une position stable les 2 pieds au sol, largeur bassin (pas ou course d'élan non autorisés).
- Garder les mains à la taille tout le long du test.
- Respecter le protocole :
 - Mouvements énergiques
 - Rester immobile entre les bips
 - Respecter le rythme des bips
 - Le contre mouvement doit être bien marqué.

MATERIEL

- Smartphone avec application My JUMP (de préférence iPhone 6).
- Piste de saut.

MESURES

- La hauteur du saut sera indiquée par l'application en centimètre.

Test Luc LEGER Navette

PROTOCOLE

Il s'agit d'un test progressif de course afin de déterminer la VMA et par extrapolation la VO₂max. On demande au jeune sportif de courir entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres dans un gymnase. Le sportif, pour effectuer ce test, doit être en tenue de sport, chaussures adaptées à la surface, s'être échauffé et étiré avant la réalisation de ce test.

INSTRUCTION

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées. A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Si le test est effectué entre deux lignes de 20 mètres, le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. On ne doit pas placer d'objet dangereux ou gênant afin de permettre ce demi-tour.

CRITERES DE VALIDATION

Le sportif s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. **L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres.**

MATERIEL

- Une piste d'athlétisme, un gymnase ou une salle de sport avec une surface plane antidérapante est nécessaire pour la réalisation de ce test dans des conditions de sécurité.
- Cette surface peut être délimitée par deux lignes parallèles de 20 mètres.
- Des bandes adhésives pour matérialiser les lignes parallèles de 20 mètres sont nécessaires. Des plots peuvent également être placés pour la réalisation de ce test.
- Un transmetteur de sons est nécessaire,
- Bande son

MESURES

A la fin, le sportif doit alors retenir le palier annoncé au moyen du bip ou de la bande sonore. C'est ce résultat-là, de dernier palier obtenu qui compte pour le calcul de la VMA.

PRECAUTION

Même si le premier palier correspond à une vitesse de 7-8 km/h, il est généralement admis qu'un échauffement peut être utile, mais ce point est discutable.

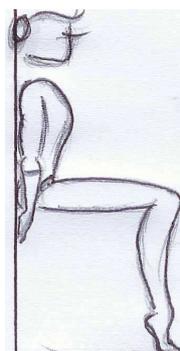
Test KILLY

POSITIONS

- La gymnaste est en appui dorsal contre un mur avec les hanches et genoux fléchis à 90°
- Les pointes de pieds en légère extension légèrement écartés et les talons décollés. Les chevilles ne doivent pas être en verrouillage.

MOUVEMENT

- Le mouvement complet consiste tenir, en isométrie, la position de référence le plus longtemps possible.



CRITERES DE VALIDATION

Le chronométrage n'est effectif que lorsque les critères suivants sont respectés :

La gymnaste devra :

- Conserver uniquement les pointes de pieds en contact avec le sol.
- Avoir les talons décollés
- Respecter l'angle de 90° au niveau des hanches
- Conserver l'angle de 90° au niveau des genoux.
- Les malléoles des pieds sont strictement à la verticale des genoux.

Test

But : Tenir le maximum de temps dans la position de référence.

MATERIEL

- Un mur.
- 1 chronomètre permettant plusieurs mesures de temps.

MESURES

- Le chronomètre sera déclenché dès la mise en position correcte de la gymnaste
- Le temps sera stoppé dès perte de la posture (fin du test).
- Le temps est donné en seconde et en dixième de seconde.

Test DENISIUK pas chassés

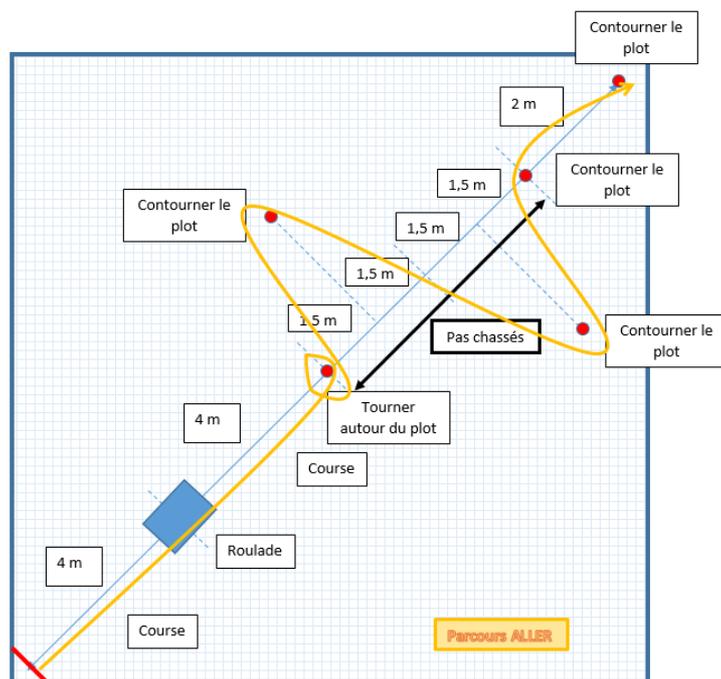
PROTOCOLE

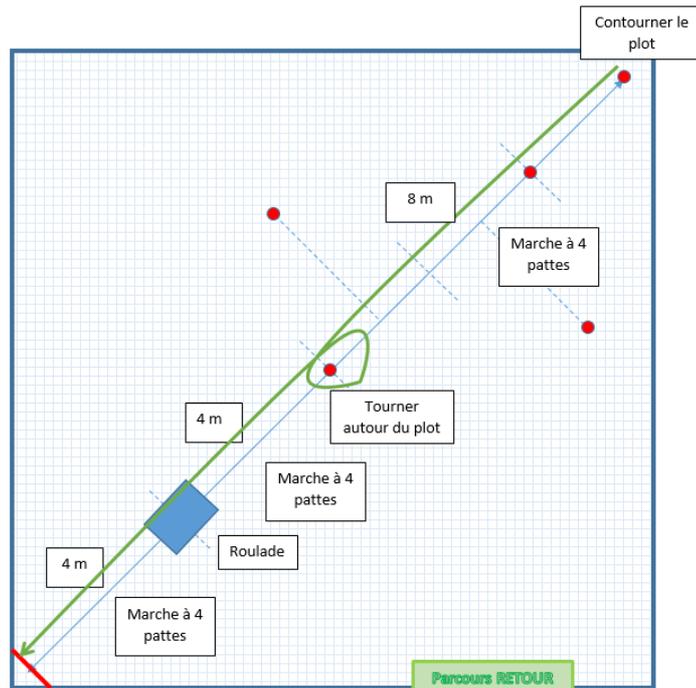
Il s'agit d'un test de motricité. Il consiste à chronométrer un parcours moteur.

Le test s'effectue sur praticable La gymnaste, pour effectuer ce test, doit être pieds nus, s'être échauffée et étirée avant la réalisation de ce test. On ne doit pas placer d'objet dangereux ou gênant afin de permettre le bon déplacement.

MOUVEMENT

Le but est de mettre le minimum de temps pour réaliser le parcours.





CRITERES DE VALIDATION

La gymnaste commence de **la ligne de départ**. Au signal du chronomètre, la gymnaste court vers le tapis. Elle exécute une roulade avant. Elle rejoint **le plot 1**, le touche et tourne autour pour rejoindre **le plot 2** en pas chassés, et le touche avec une main. Elle rejoint alors en pas chassés **le plot 3**, le touche avec une main, puis rejoint en pas chassés **le plot 4**, le touche avec une main. Elle court jusqu'au **plot 5**, le contourne et marche à 4 pattes directement jusqu'au **plot 1** et tourne autour. Elle marche à 4 pattes vers le tapis, fait une roulade avant et marche à 4 pattes jusqu'à la ligne d'arrivée.

MATERIEL

- 1 praticable
- 1 chronomètre
- 5 plots
- 1 tapis de 2m*1,5m*10cm
- 1 double décamètre

MESURES

Le temps est donné en seconde et en dixième de seconde.

PRECAUTION

Au préalable, faire réaliser un échauffement spécifique et une reconnaissance en marchant pour l'ensemble des candidats.