

# TEST PHYSIQUE

## CPS 2009-2010

NOM: \_\_\_\_\_

CLUB: \_\_\_\_\_

PRENOM: \_\_\_\_\_

ANNEE DE NAISSANCE: \_\_\_\_\_

Grand écart costal gauche	sur 5	Tractions sans élan jusqu'au menton maximun en 30sec	
Grand écart costal droit	sur 5	En suspension aux espaliers fermeture des jambes tendues maximun en 30sec	
Grand écart facial	sur 5	Saut vertical	
Ecrasement facial	sur 5	Abdominaux	
Pont	sur 5	ATR	sur 3
Souplesse fermeture en avant	sur 5	Course de 20 m chronométrée	
Pompes		Saut en longueur sant élan, départ pieds joint	

TOTAL:            points

# LES 3 GRANDS ECARTS

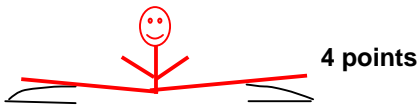
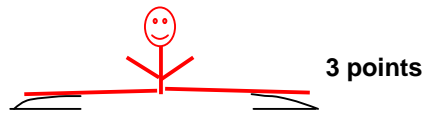
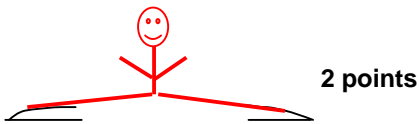
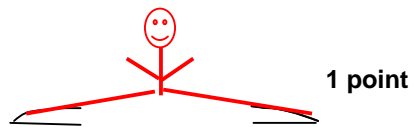
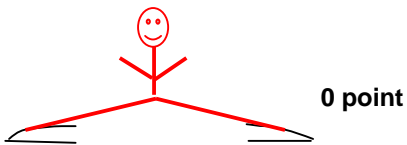
## Gauche, droit, facial

**Matériel:** 2 tremplins

**Consignes:**

La gymnaste est position de grand écart avec appui des mains possible ,  
 chaque pied sur la partie haute d'un tremplin  
 La gymnaste montrera à partir de cette position son amplitude d'écartement la plus grande possible  
 L'évaluateur appréciera l'écartement de jambes **mais aussi la position du bassin dans l'axe**  
 ainsi que la ligne de jambes

**Notation:**

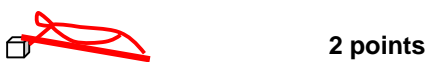


## ÉCRASEMENT FACIAL

**matériel:** 2 hauteurs de 10 cm

**Consignes:**

la gymnaste  
 une hauteur  
 La gymnaste  
 L'évaluateur  
 bassin, ainsi



# PONT

## Consignes:

La gymnaste est en position de pont bras tendus

La gymnaste montrera à partir de cette position, son amplitude d'ouverture des épaules plus grande possible

L'évaluateur appréciera la qualité d'ouverture des épaules

## Notation:

**0 point:** Elle ne peut pas tendre les bras

**1 point:** Les épaules vraiment avant la verticale des mains

**2 points:** Les épaules sont presque à la verticale des mains

**3 points:** les épaules sont à la verticale des mains

**4 points:** les épaules sont au-delà de la verticale des mains

**5 points:** Les épaules sont largement au delà de la verticale des mains

# SOUPLESSE FERMETURE

## Consignes:

La gymnaste est en position debout sur une caisse, le tronc fermé sur les jambes, elle doit aller mettre les mains à plat sur la caisse le plus loin possible vers le sol

L'évaluateur appréciera la distance des poignets sous la surface de la caisse, la distance du ventre sous les cuisses, la souplesse du bassin ainsi que la ligne de jambes

## Notation:

**0 point:** les mains ne touchent pas la caisse

**1 point:** les mains ou les doigts sont au niveau de la surface de la caisse

**2 points:** les doigts dépassent la surface de la caisse

**3 points:** les mains dépassent la surface de la caisse

**4 points:** les poignets dépassent la surface de la caisse

**5 points:** les poignets sont largement engagés sous la surface de la caisse. Le ventre est collé aux cuisses.

# 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)

Le mouvement complet consiste à effectuer un mouvement de pompe passant de la position bras fléchis. à la position bras tendus.

On ne comptabilise que le nombre de montées en 30 sec.

## Critères de validation:

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

La gymnaste devra à chaque mouvement:

Avoir les bras totalement tendus.

Toucher avec le front une mousse de 5 cm

Conserver le corps parfaitement droit.

Conserver uniquement les pointes de pieds en contact avec le sol

## Matériel:

Un bloc de hauteur égal à la taille des bras

1 chronomètre

Une mousse de 5 cm d'épaisseur posée sous la gymnaste de façon à ce quelle puisse la toucher facilement

## LE TEST SE FAIT SUR 30 SECONDES

## TRACTIONS

### Position:

La gymnaste est en suspension libre par les mains sur une barre haute

### 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 ne comptabilise que le nombre de montée en 30 sec

### Critères de validation

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

la gymnaste devra à chaque mouvement:

(en haut), amener le menton au-dessus de la barre

(en bas) partir d'une position immobile grâce à l'aide d'une tierce personne qui stoppera l'élan.

### LE TEST SE FAIT SUR 30 SECONDES

## FERMETURES AUX ESPALIERS

### Position:

La gymnaste est suspendue par les mains aux espaliers corps tendu.

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

la position intermédiaire est une fermeture des jambes sur le buste.

### Mouvement:

Le mouvement complet consiste à monter les jambes tendues et serrés et à les redescendre.

On ne comptabilise que le nombre de montée en 30 sec

### Critères de validation:

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

la gymnaste devra à chaque mouvement:

(pieds en haut), toucher la barre avec les pieds entre ses mains

conserver les jambes tendues et serrées.

### matériel:

Espaliers

### LE TEST SE FAIT SUR 30 SECONDES

## SAUT VERTICAL

La gymnaste est en position debout avec un mur à sa main droite ou à sa main 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

### Critères de validation:

Tout mouvement ne respectant pas les critères suivants ne sera pas 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

la gymnaste a le droit à 2 essais, le meilleur sera pris en compte.

### matériel:

Un outil de mesure des distances est fixé verticalement sur le mur avec le chiffre 0 situé à la surface du sol.  
de la magnésie pour laisser une trace sur le mur

### Mesure:

Avant le test, on mesurera la taille du gymnaste bras tendu, profil contre le mur, talon 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= hauteur de la marque = la taille de la gym**

## Abdominaux

### Position:

La gymnaste est allongée sur le dos les mains croisées derrière la tête.

Les talons sont posés sur un bloc de façon à ce que les tibias soient parallèles à la surface du sol et que les genoux forment un angle de 90°

Départ: la gymnaste est allongée sur le dos

### Mouvement:

Le mouvement complet consiste à amener le buste sur les cuisses.

Le buste passe d'une position allongée à une position verticale.

Le mouvement ne prend pas en compte la descente en position allongée. On ne comptabilise que les montées en 30 sec

### Critères de validation:

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

la gymnaste devra à chaque mouvement:

(Buste redressé), toucher les genoux avec les coudes sans lâcher ses mains derrière la tête.

(Dos au sol), Toucher le sol avec ses coudes sans lâcher ses mains derrière la tête.

Conserver les talons en contact avec le bloc sans aide.

Conserver l'angle de 90° des genoux

**BUT:** effectuer le maximum de répétitions possible en 30 sec

## ATR

### Consignes:

La gymnaste est en position d'appui Tendus Renversés le ventre face au mur et les paumes de mains à 5 centimètres du mur

La gymnaste montrera à partir de cette position sa capacité à s'aligner parfaitement.

L'évaluateur appréciera l'alignement du corps contre le mur. Le bassin est en rétroversion. Les pointes de pieds, les cuisses, le bassin et les côtes sont en contact avec le mur.

### Notation:

On attribuera **3 points** si la position est bonne

plus la gymnaste s'éloigne de la position souhaitée, moins on lui attribuera de points: **2 points, 1 point et 0 point.**

## Course chronométrée sur 20 m

La gymnaste part les pieds devant la ligne de départ.

Au top de son entraîneur elle devra courir le plus vite possible, le chronomètre part également au top.

Le chronomètre s'arrêtera quand elle passera devant son entraîneur qui est placé sur la ligne des 20m,

prévoir une course d'environ 25m pour que la gymnaste ne ralentisse pas avant la fin des 20m,

la gymnaste a le droit à 2 essais, le meilleur sera pris en compte.

## Saut en longueur

On dépose sur le praticable un outil de mesure des distances.(de 0 à 2,50m environ)

la gymnaste place ses pieds joints juste devant la ligne des 0m.

### Mouvement:

Le mouvement complet consiste à effectuer un saut le plus loin possible vers l'avant sans élan préalable.

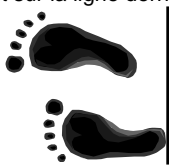
la gymnaste devra à chaque mouvement:

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

### Mesure:

on mesurera le saut sur la ligne derrière les talons



la gymnaste a le droit à 2 essais, le meilleur sera pris en compte.

## BAREME DU TEST PHYSIQUE des CPS 2009-2010

NOTE	POMPES	TRACTIONS	FERMETURE AUX ESPALIERS	SAUT VERTICAL	ABDOMINAUX	VITESSE	IMPULSION JAMBES	SAUT EN LONGUEUR
20	33	20	20	68	34	3,12	68	223
19	32	19	19	65	33	3,15	65	220
18	31	18	18	62	31	3,2	62	216
17	30	17	17	59	30	3,25	59	213
16	29	16	16	56	28	3,3	56	210
15	28	15	15	54	27	3,35	54	207
14	27	14	14	51	25	3,4	51	204
13	26	13	13	49	24	3,45	49	201
12	25	12	12	46	22	3,51	46	198
11	24	11	11	43	21	3,57	43	195
10	23	10	10	40	20	3,63	40	192
9,5	22			38	19	3,69	38	189
9	21	9	9	37	18	3,75	37	185
8,5	20			35	17	3,8	35	182
8	19	8	8	34	16	3,87	34	179
7,5	18			33	15	3,92	33	175
7	17	7	7	31	14	3,98	31	172
6,5	16			30	13	4,04	30	169
6	15	6	6	28	12	4,1	28	165
5,5	14			27	11	4,16	27	162
5	13	5	5	25	10	4,22	25	159
4,5	12			24	9	4,28	24	155
4	11	4	4	22	8	4,34	22	152
3,5	10			21	7	4,39	21	149
3	9	3	3	19	6	4,45	19	145
2,5	8			18	5	4,51	18	142
2	7	2	2	17	4	4,57	17	139
1,5	6			15	3	4,63	15	135
1	4	1	1	14	2	4,69	14	132
0,5	2			12	1	4,75	12	129
0	0	0	0	≤11	0	4,76	≤11	≤128