LES PROGRAMMES COUPE FORMATION
SEPTEMBRE 2025

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : PRESENTATION GENERALE page 3
1-1 LES OBJECTIFS GENERAUX
1-2 LES PRINCIPES OPERATIONNELS
1-3 QUATRE NIVEAUX
1-4 LES MODULES

CHAPITRE 2 : LE MODULE ENCHAINEMENT page 5
2-1 MODALITES D'ACCES AUX PROGRAMMES 7-9 ANS
2-2 L'ORGANISATION REGIONALE
2-3 PROGRAMMES DES COUPES NIVEAUX 1, 2 et 3
2-4-1 L'ENCHAINEMENT « MAINS-LIBRES »
2-4-2 L'ENCHAINEMENT ENGIN
2-4 LA NOTATION DES COUPES NIVEAUX 1-2-3
2-5-1 JURY DIFFICULTE (D)
2-5-2 JURY EXECUTION (E)

CHAPITRE 3 : LE MODULE TESTS PHYSIQUES page 10

CHAPITRE 4 : LE MODULE TESTS TECHNIQUES ENGIN page 12
4-1 GENERALITES
4-2 LES BONUS ENGIN NIVEAUX 3 et 4
4-3 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES

CHAPITRE 5 : LE MODULE TESTS TECHNIQUES CORPORELS page 14

CHAPITRE 6 : LES DIFFERENTS RUBANS page 14
6-1 L'ORGANISATION REGIONALE
6-2 L'OBTENTION DES RUBANS

CHAPITRE 7 : LES ENGAGEMENTS page 17
7-1 POUR LE MODULE ENCHAINEMENT
7-2 POUR LES TESTS COMPLEMENTAIRES (RUBANS)

ANNEXES (autres fichiers) :

- N°1 : MODULE ENCHAINEMENT ML DIFFICULTE COUPE N1-N2
- N°2 : MODULE ENCHAINEMENT ML DIFFICULTE COUPE N3
- N°3 : MODULE ENCHAINEMENT ENGIN DIFFICULTE COUPE N1-N2
- N°4 : MODULE ENCHAINEMENT ENGIN DIFFICULTE COUPE N3
- N°5 : MODULE TESTS PHYSIQUES FICHES D'ATELIERS
- N°6 : MODULE TESTS TECHNIQUES ENGIN N1
- N°7 : MODULE TESTS TECHNIQUES ENGIN N2
- N°8 : MODULE TESTS TECHNIQUES ENGIN N3
- N°9 : MODULE TESTS TECHNIQUES ENGIN N4 DIPLOMES RUBANS

Les contenus de formation utilisés dans la Coupe Formation 2022 restent identiques mais l'organisation est plus souple. Ces programmes laissent une plus grande autonomie aux régions. Ces programmes peuvent être suivis par des gymnastes plus âgés. Les territoires ont le choix d'accepter ou non ces gymnastes sur les étapes d'évaluation cependant aucun « PASS » ne pourra leur être délivré.

Des supports vidéo sont disponibles sur le site FFGYM :
https://moncompte.ffgym.fr/Competition/Base_documentaire_competition/GR
Les anciennes vidéos de la Coupe Formation sont encore disponibles ; elles peuvent être utiles pour les entraîneurs et gymnastes.

CHAPITRE 1 : PRESENTATION GENERALE

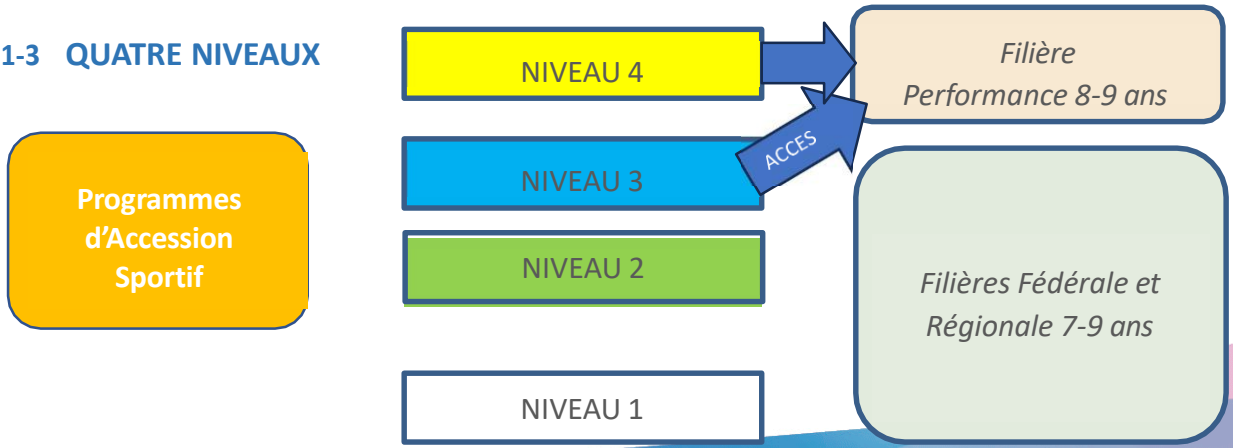
1-1 LES OBJECTIFS GENERAUX

- Former les jeunes gymnastes
- Optimiser l'orientation de chaque gymnaste en fonction de son potentiel physique, de son niveau technique et de sa capacité à progresser
- Créer la cohésion du travail entre gymnastes, entraîneurs et juges
- Favoriser la structuration du club
- Donner de l'autonomie aux territoires dans le choix de leur organisation

1-2 LES PRINCIPES OPERATIONNELS

- Aborder la technique de base aux 5 engins
- Aborder la technique de base corporelle
- Proposer une progression technique adaptée à l'évolution de chaque gymnaste
- Développer les qualités physiques de chaque gymnaste
- Développer les capacités mentales d'écoute, de concentration, de mémorisation en suscitant le goût de l'effort et de la précision, l'exigence et la réussite.

1-3 QUATRE NIVEAUX



Il est possible de s'engager directement dans les niveaux 1, 2, 3 ou 4 sans passer par les niveaux précédents. Le niveau 4 est réservé aux 7-9 ans.

Ces programmes permettent d'obtenir des **RUBANS** de couleur, correspondant à des prérequis pour chaque niveau de pratique. Ils s'obtiennent en fonction du nombre total de points obtenus à différents modules.

Pour obtenir les RUBANS, chaque gymnaste doit présenter la totalité des modules d'un même niveau :

RUBAN BLANC	Présentation de la totalité du niveau 1
RUBAN VERT	Validation du niveau 2
RUBAN BLEU	Validation du niveau 3
RUBAN JAUNE	Validation du niveau 4

1-4 LES MODULES

Chaque niveau est constitué d'un module ENCHAINEMENT et de modules complémentaires permettant de compléter la formation de chaque gymnaste.

- **Le module « ENCHAINEMENT » :**

Il s'agit d'enchaînements jugés avec un classement et des remises de récompenses.
4 niveaux :

	7 ans	8 ans	9 ans
COUPE NIVEAU 1	☑	☑	☑
COUPE NIVEAU 2	☑	☑	☑
COUPE NIVEAU 3	☑	☑	☑
NATIONAL INDIVIDUEL	☒	☑	☑

- **Le module « TESTS PHYSIQUES »**

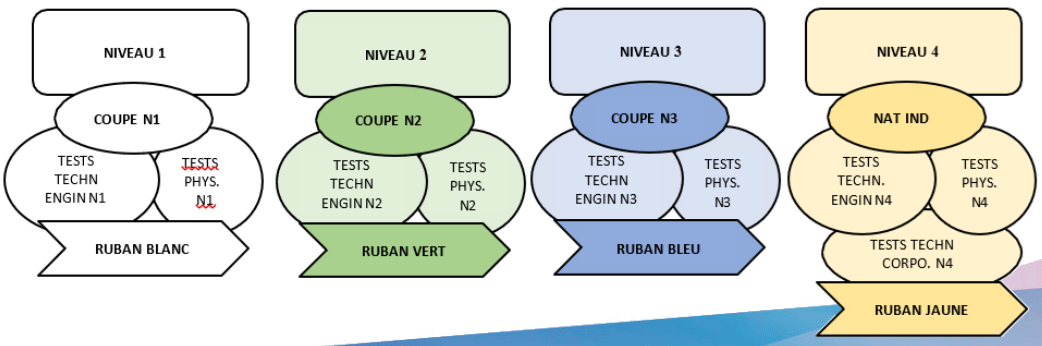
Il s'agit d'une évaluation par ateliers des qualités physiques.

- Le module « TESTS TECHNIQUES ENGINS »

Il s'agit d'une évaluation par ateliers avec les ENGINS non présentés dans le module « Compétition »

- Le module « TESTS TECHNIQUES CORPORELS »

Il s'agit d'une évaluation par ateliers pour les engagées dans le niveau 4.



LES PROGRAMMES DETAILLES						
	GESTION	**MODULE ENCHAINEMENT** Coupes 1-2-3 et NATIONAL IND 8-9 ans		**MODULE TESTS PHYSIQUES**	**MODULE TESTS TECHNIQUES ENGINS**	**MODULE TESTS TECHNIQUES CORPORELS**
NIVEAU 1	Club, Département ou Région	**ML Libre ou Imposé,** max 1 min	**ENGIN Enchaînement libre** max 1 min	6 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 2	Département ou Région	**ML Libre ou Imposé,** max 1 min	**ENGIN Enchaînement libre** max 1 min	6 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 3	Région	**ML Libre ou Imposé,** 1 min à 1min 30	**ENGIN Enchaînement libre** 1min à 1min 30	10 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	
NIVEAU 4	Région	**ML Libre,** 1 min à 1min 30	**ENGIN Enchaînement libre** 1min à 1min 30	10 TESTS PHYSIQUES	TESTS TECHNIQUES aux 4 autres ENGINS	TESTS TECHNIQUES CORPORELS

CHAPITRE 2 : LE MODULE ENCHAINEMENT

2-1 MODALITES D'ACCES AUX PROGRAMMES 7-8-9 ANS

	FILIERES	**INDIVIDUEL**	**ENSEMBLE-DUO**
POUR LES 7-8-9 ANS	**FEDERALE**	**COUPE NIVEAU 1** **COUPE NIVEAU 2** Accès libre	**Programmes régionaux** Accès libre
		COUPE NIVEAU 3 Engagement possible si suivi du programme complet NIVEAU 3 en parallèle ou RUBAN BLEU validé	
	PERFORMANCE	**NATIONAL IND 8 - 9 ans** Engagement possible si suivi du programme complet NIVEAU 3 ou 4 en parallèle ou RUBAN JAUNE validé	**ENSEMBLE NAT 8-9 ans** Engagement possible si suivi du programme complet NIVEAU 2-3 ou 4 en parallèle ou RUBAN BLEU ou JAUNE validé

- **Accès aux COUPES Niveau 1 et Niveau 2**

la gymnaste est libre de présenter ou non les modules complémentaires de niveaux 1 et 2, cependant cela est fortement conseillé.

- **Accès aux COUPES Niveau 3**

il faut présenter la totalité des modules complémentaires N3 en parallèle ou avoir validé le RUBAN BLEU.

- **Accès au NATIONAL IND 8-9 ans**

il faut présenter la totalité des modules complémentaires N3 OU N4 en parallèle ou avoir validé le RUBAN JAUNE.

Il est possible de s'engager plusieurs années de suite en Coupe N1-N2-N3 et NAT IND 8-9 ans.

Le RUBAN BLEU ou JAUNE est obligatoire pour accéder à la filière PERFORMANCE INDIVIDUELLE 10-11 ans. Il s'agit d'un « PASS ».

Il est fortement conseillé de valider les RUBANS BLEU OU JAUNE pour une orientation en ENSEMBLES NATIONAUX même si le PASS n'est pas exigé.

2-2 L'ORGANISATION REGIONALE

Les territoires ont une grande autonomie au niveau de l'organisation, ils peuvent choisir :

- Le nombre d'étapes : inter clubs, départementales, interdépartementales, régionales
- La période dans le calendrier sportif
- D'intégrer les Coupes Formation à d'autres compétitions existantes ou de créer des évènements spécifiques
- De grouper ou séparer les niveaux 1-2-3-4
- De mettre ou non en place le Niveau 1

Le NATIONAL IND 8-9 est un programme compétitif national à finalité régionale. L'organisation est comparable au NATIONAL IND 10-11 ans ; actuellement dans la première partie de saison.

Une deuxième compétition appelée RUCHES 8-9 ans est à mettre en place en 2ème partie de saison pour permettre aux gymnastes à fort potentiel ayant des conditions d'entrainement adaptées de travailler un contenu compétitif plus conséquent avec un ML et 2 engins. Il faut se reporter à la règlementation nationale en chaque début de saison.

2-3 LES PROGRAMMES DES COUPES NIVEAUX 1, 2 et 3

Il s'agit de présenter un enchaînement ML et un enchaînement ENGIN.
Il est possible de présenter seulement enchaînement ML pour les 7 ans, niveaux 1 ou 2 ou 3. Les 5 engins doivent alors être présentés en TESTS TECHNIQUES ENGINS évaluation par atelier) pour valider les rubans.

2-3-1 L'ENCHAINEMENT « MAINS-LIBRES »

Les régions ou départements ont la possibilité de proposer un ML imposé ou de laisser le ML libre (composé par le club). Si l'enchaînement est libre, une seule musique par club est recommandée.

- **DUREE :**
  45 sec. à 1 min pour les niveaux 1 et 2 et de 1 min à 1min 30 pour le niveau 3.
- **ESPACE :**
  Sur un praticable complet ou sur un demi praticable, au choix des départements ou des régions.
- **CONTENUS :**
  Il faut intégrer des DIFFICULTES CORPORELLES (DC) du NIVEAU correspondant. 4 DC pour les NIVEAUX 1 et 2 / 6 DC pour le NIVEAU 3.

Chaque DC a une valeur unique de base de 3 points.
Il existe des BONUS pour augmenter la valeur DIFFICULTE de départ. Se reporter au tableau ci-dessous.

ML NIVEAUX 1 et 2		
4 DIFFICULTES CORPORELLES	**DC de BASE Valeur unique : 3 points**	**BONUS Valeur : 1 point**
EQUILIBRE	Équilibre retiré en ouverture	N°1 : Sur ½ pointe
	Petite arabesque	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : A l'horizontale et +
PIVOT	Pivot retiré en-dedans 1 tour	N°1 : Par ½ tour sup N°2 : J. libre en ouverture
SAUT	Biche, appel 1 pied	N°1 : Biche Boucle

ML NIVEAU 3		
6 DIFFICULTES CORPORELLES	**DC de BASE Valeur unique : 3 points**	**BONUS Valeur: 1 point**
EQUILIBRE	Arabesque	N°1: Sur ½ pointe
	Y pied plat par développé	N°1 : Sur ½ pointe N°2 : Par battement
PIVOT	Pivot retiré en-dehors 1 tour	N°1: Par ½ tour sup
	Pivot attitude en-dedans 1 tour	N°1: Par ½ tour sup
	Petite enjambée par battement	N°1 : 180° et + N°2 : Boucle ou cambré

EQUILIBRES :

- **Équilibre retiré en ouverture** (base pied à plat)

Départ 1ère, ½ plié, retiré avec jambe libre en ouverture. Fermer 5ème sur ½ pointes.

  - BONUS = Équilibre fixé sur ½ pointe

- **Équilibre arabesque de petite amplitude** (min 45°, base pied à plat)

Départ 3ème, dégagé 4ème devant, piqué arabesque avec la jambe de terre restant tendue, fermer 5ème sur ½ pointes.

  - BONUS N°1 = Équilibre fixé sur ½ pointe BONUS N°2 = Jambe libre à l'horizontale et +

- **Équilibre arabesque (base pied à plat)**

Dégagé en 4ème devant, arabesque, fermer 5ème sur ½ pointes.

  - BONUS = Équilibre fixé sur ½ pointe.

- **Équilibre pied dans la main à la 2de « à la hauteur » Y** (base avec développé)

Départ 1ère, retiré avec 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, équilibres-Y, descente de la jambe libre, fermer 1ère ou 5ème sur ½ pointes.

  - BONUS N°1 = Équilibre fixé sur ½ pointe
  - BONUS N°2 = Montée de la jambe libre par battement de jambe tendu avec mode d'attrapé au choix.

PIVOTS :

Pour valider les pivots de base en 1 tour, une tolérance est acceptée au niveau de la validation du dernier ¼ de tour : validé si la gymnaste revient au moins dans la direction de départ (bassin-épaules) après avoir réalisé minimum ¾ de tour dans la « forme ».

- **Pivot retiré en-dedans 1 tour** : A partir d'une fente, pivot en-dedans. Valoriser la « rotation » sans insister sur le placement de la jambe libre en ouverture. Pointe au niveau du genou (en parallèle ou en ouverture).
  - BONUS N°1 = Par ½ tour supplémentaire
  - BONUS N° 2 = Jambe libre avec retiré en ouverture (2de)
- **Pivot retiré 1 tour, en-dehors** : dégagé 4ème devant, ½ plié 4ème, pivot retiré en ouverture en-dehors, fermer 5ème sur 1/2 plié.
  - BONUS = Par ½ tour supplémentaire
- **Pivot attitude arrière 1 tour en-dedans** : A partir d'une fente, pivot attitude, en-dedans, fermer en 5ème sur 1/2 pointes.
  - BONUS = Par ½ tour supplémentaire

SAUTS :

- **Saut de biche appel 1 pied**

Pas chassé, un pas, appel d'un pied saut de biche, réception de l'autre pied, un pas, fermer en 5ème sur ½ pointe.

  - BONUS = Biche boucle

- **« Petit » saut enjambé par battement**

Pas chassé, appel 1 pied, réception de l'autre pied (120°environ)

  - BONUS N°1 = écart à 180° et +
  - BONUS N°2 = boucle ou cambrée (Bonus valable si écart)

- **Saut de biche appel 2 pieds**

À partir d'une assemblée.

  - BONUS N°1= Biche boucle ou cambré

ELEMENTS CORPORELS ML :

Dans les ML, en plus des difficultés corporelles, il est conseillé d'intégrer ces éléments. Cette liste n'est pas exhaustive :

- Éléments de rotation du corps dans l'axe vertical (par ex. un tour enveloppé, tour naturel bras décalés, déboulé…)
- Éléments de rotation du corps autres que dans l'axe vertical (par ex. une roulade au choix, roue, souplesse avant, arrière…)
- Éléments de souplesse dynamique (par ex. battement I, boucle, devant, 2de…)
- Petit cambré jambes serrées à genoux ou debout, remontée bras aux oreilles
- Pas dansés
- Ondes totales du corps et partielles
- Sautillés et petits sauts (par ex. temps levé retiré pointe au genou, assemblée, saut élément appel 2 pieds, saut de chat en ouverture, petite enjambée par battement tendu …)

2-3-2 L'ENCHAINEMENT ENGIN

Il s'agit de présenter un enchaînement libre composé par le club. Une seule musique par club est recommandée.

- **DUREE :**

De 45 sec. à 1 min pour les niveaux 1 et 2, de 1 min à 1 min 30 pour le niveau 3.

- **ESPACE :**

Sur un praticable complet ou sur un demi praticable au choix des départements ou des régions

- **CONTENUS :**

Il faut intégrer des Éléments Essentiels Engin du NIVEAU correspondant (voir ANNEXE), 6 EE pour les NIVEAUX 1 et 2, 6 EE pour le NIVEAU 3.

Chaque Élément Essentiel a une valeur unique de base de 3 points.
Il n'y a pas d'exigences concernant le contenu corporel. Il est possible d'intégrer des éléments techniques corporels mais ils ne seront pas valorisés dans la notation.
Il existe des BONUS pour augmenter la valeur DIFFICULTE de départ uniquement pour le niveau 3 et 4. Se reporter au chapitre 4-2 présentant les critères BONUS.

2-4 LA NOTATION DES COUPES NIVEAUX 1-2-3

- Le jugement est simplifié (voir annexes N°1 à N°4)

- **Chaque enchaînement est jugé par 2 jurys de 2 juges soit 4 juges**
- Les 2 juges de chaque jury, DIFFICULTE et EXECUTION, doivent s'accorder pour rendre une seule fiche au secrétariat.
- La notation des Coupes privilégie l'exécution propre et soignée.
- **L'ARTISTIQUE n'est pas évalué** et les valeurs des difficultés corporelles/engins sont uniformisées pour simplifier la notation (3 points + BONUS).

NOTATION DES ENCHAINEMENTS		NIVEAUX 1 ET 2		NIVEAU 3	
		Enchainement ML	Enchainement ENGIN	Enchainement ML	Enchainement ENGIN
JURY D DIFFICULTE	BASES seules	**Sur 12**	**Sur 18**	**Sur18**	**Sur 18**
	Avec BONUS	Note ouverte	/	Note ouverte	Note ouverte
TOTAL POINTS (Référence Base sans les Bonus)		**Sur 22**	**Sur 28**	**Sur 28**	**Sur 28**

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

2-4-1 JURY DIFFICULTE (D)

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

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

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

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

TOTAL D = DD-P

Exemple :

- *Au ML, pour la DC « Pivot attitude en-dedans 1 tour », la gymnaste réalise 1 tour ½ avec une faute technique « forme incorrecte dans le pivot avec une petite déviation ».*
- *Valeur de départ DD = 3 pts pour la base +1 point de Bonus pour le ½ tour en plus=4 points. Pénalisation de 1 pt pour faute technique.*
- *Total point obtenu = DD - P= 4 - 1=3 points*
- *Si la pénalisation P est plus grande que la valeur DD de la difficulté, la note finale est de zéro ; les notes négatives n'existent pas.*

2-4-2 JURY EXECUTION (E)

1. Il note sur 10 points
2. Il déduit les pénalités d'exécution en référence au CODE FIG en vigueur. Quand il s'agit d'un enchaînement imposé, il est possible de déduire les pénalités pour les fautes d'exactitude (choix préalable du département ou de la région).

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

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

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

CHAPITRE 3 : LE MODULE « TESTS PHYSIQUES »

- **Les niveaux 1 et 2 comprennent 6 tests** :
  La détente, les sautillés, le gainage, la course de 20m, l'écart facial et la fermeture.
- **Le niveau 3 comprend 10 tests** soit 4 tests supplémentaires :
  Les écarts droit et gauche, le pont et les épaules.
- **Le niveau 4 comprend 10 tests** :
  Le test « pointes de pied » remplace le test du gainage.

Les protocoles et les barèmes des tests physiques sont identiques pour tous les niveaux afin d'observer plus facilement l'évolution des qualités physiques essentielles de chaque gymnaste au fil des saisons. Les tests physiques de niveau 4 sont à passer chaque année pour les NATIONAL IND 8-9 ans.

Les évaluateurs doivent obligatoirement avoir un diplôme d'encadrement sportif (initiateur au minimum) ou être professeur d'EPS (ou STAPS). Les évaluateurs en tenue sportive doivent noter les performances de chaque test. Voir ANNEXE N°5. Des notes sont attribuées pour chaque test en fonction de l'âge (en mois) de chaque gymnaste selon un barème national.

PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « SOUPLESSE » Performances mesurées en cm avec une décimale.	
Écarts antéro Postérieurs Droit et Gauche ***3 évaluateurs***	Effectuer un grand écart dans le plan antéropostérieur. Le placement est très important dans ce test : le bassin et les épaules de face, jambes tendues, bras latéraux et buste redressé… Si la gymnaste ne touche pas le sol, mesurer la distance entre le pubis et le sol en « cm ». Si la gymnaste présente de bonnes qualités de souplesse, elle pourra tenter le test en surélevé. 3 évaluateurs sont indispensables pour les écarts surélevés. Le premier reste derrière la gymnaste en lui maintenant le bassin en place si nécessaire, le second soulève la jambe avant en l'aidant à maintenir l'articulation de la hanche au sol et le troisième prend la mesure. Le pubis doit toucher le sol. **Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».** *Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».*
Ecart facial ***2 évaluateurs***	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. **Résultat : Mesurer la distance (verticale) entre le sol et le talon (partie la plus basse), et indiquer la mesure en «cm + ».** *Plus que le grand écart en « cm + » (surélevé), moins que le grand écart en « cm - ».*
Fermeture tronc-jambes ***2 évaluateurs***	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. **Résultat : Noter la performance mesurée en cm. En « cm – » si la gymnaste ne touche pas le sol.**
Pont ***2 évaluateurs***	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). Pour les gymnastes arrivant à attraper leurs 2 chevilles en position debout, jambes et bras tendus, pieds serrés (ou largeur bassin) : la performance saisie sera de 0 cm (=20 points) **Résultat : Noter la performance mesurée en cm.**
Épaules ***1 évaluateur***	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. **Résultat : Noter la distance intérieure entre les 2 mains, mesurée en cm.**
Pointes de pied ***1 évaluateur***	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. **Résultat : Noter la performance mesurée en cm et mm**

PROTOCOLES DES TESTS PHYSIQUES « DYNAMIQUES »	
Détente **Saut en longueur** ***1 évaluateur***	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. **Résultat : Noter la meilleure performance mesurée en cm.**
Sautillés à la corde ***2 évaluateurs***	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. **Résultat : Noter le nombre de sautillés réalisés en 30 secondes**
Gainage **(Avec ballon de basket)** ***1 ou 2 évaluateurs***	Position de départ : La gymnaste se met en position de « pompe » sur les coudes (face au sol). Les épaules doivent être à l'aplomb de la ligne des coudes. Les chevilles sont en appui (au niveau de la malléole) sur un ballon de basket bien gonflé, pieds non crochetés sur le ballon, jambes tendues et serrées, pieds en 6ème, corps gainé (en ayant soin d'effacer la courbure lombaire). Quand la gymnaste est bien placée, le chronomètre se déclenche. Il faut tenir un maximum de 30 secondes. Si 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. **Résultats : Noter le temps de maintien en secondes.**
Course de 20 m ***2 évaluateurs***	Départ pieds écartés à la largeur du bassin, jambes demi fléchies, mains sur les genoux. Lancement du chronomètre quand le premier pied décolle. Arrêt du chronomètre quand le corps (quel que soit la partie) passe la ligne d'arrivée. Le chronométreur sera placé perpendiculairement à la ligne d'arrivée. Mettre un repère à 20 m pour l'arrêt du chronomètre mais matérialiser réellement l'arrivée à 25 m pour éviter que les gymnastes ralentissent avant la distance à effectuer. Un évaluateur contrôle le parcours (placé près de la ligne de départ), l'autre chronomètre (placé près de la ligne d'arrivée). **Résultat : Noter le temps en centièmes de seconde. 3''60, noté 360**.

CHAPITRE 4 : LE MODULE « TESTS TECHNIQUES ENGIN »

4-1 GENERALITES

Il s'agit d'évaluer par atelier les gymnastes sur des éléments techniques essentiels à chaque engin (EE). Le travail des 2 mains, des 2 côtés, dans les 2 sens (lorsque c'est possible) est indispensable même s'il n'est pas évalué.

Il est indispensable que la gymnaste ait acquis les éléments techniques des niveaux inférieurs. La formation de la gymnaste ne doit pas se limiter aux seuls éléments évalués.

Chaque gymnaste doit présenter 6 éléments à chaque engin : 2 essais possibles pour chaque élément. Voir la liste des Éléments Essentiels en Annexe. **Ces tests se font sur les engins non présentés sous forme d'enchaînement (s).**

4-2 LES BONUS ENGIN NIVEAUX 3 et 4

Il n'existe pas de BONUS en niveaux 1 et 2.
Chaque Élément Essentiel (EE) proposé peut être complexifié et valorisé par des BONUS constitués des critères de complexification ci-dessous. Se reporter au code FIG en vigueur pour la définition précise des symboles.
1 point par critère.

Critères						
					W	DB

- Il existe un BONUS LANCER à 2 points pour l'ajout de chaque élément de rotation 360° sous l'envol de l'engin.
- Il existe des BONUS SPECIFIQUES à chaque engin permettant d'augmenter de 1 point la valeur de départ.
- LES BONUS sont accordés seulement si la base est visible et réalisée dans son intégralité. Celle-ci est notée **« en gras »** dans les tableaux des EE **;** elle doit rester visible dans les éléments techniques présentés avec Bonus.

Exemple :

*En niveau 4, pour le **lancer à partir des rotations** arrière » au cerceau ; possibilité de rajouter des critères mais le lancer doit toujours être réalisé à partir des rotations (en gras) ; le sens des rotations peut être modifié.*

- **Critères BONUS maximum sont comptabilisés par EE et un seul critère suffit pour bonifier la base.** Il s'agit d'une simplification par rapport au code FIG en vigueur. Si le « critère » est déjà présent dans la BASE, il n'y a pas de bonification.

Exemple :

Au Ballon, la gymnaste est évaluée en Niveau 4 sur une « manipulation sans les mains » au choix (= Base). Le critère « sans les mains » ne compte pas comme BONUS puisqu'il est prévu dans la base. Cependant elle peut proposer « Hors repère visuel »; la valeur de l'élément est alors bonifiée de 1 point.

Précisions sur le critère DB :
Une seule DB par élément est bonifiée, sans tenir compte de sa valeur. Les répétitions de DB sont interdites pour un seul et même engin.
Précisions pour les lancers :
ils doivent avoir une grande hauteur cependant une tolérance sera appliquée si celle-ci n'atteint pas 2 fois la taille de la gymnaste. « Petit lancer » signifie au moins au-dessus de la tête.

Il est possible d'ajouter le BONUS critère DB (difficulté corporelle) pendant l'action du lancer, l'envol ou le rattraper de l'engin.

4-3 NOTATION DES TESTS TECHNIQUES ENGINS

Voir ANNEXES N°6 à N°9

- **2 juges par atelier minimum.** Il est possible de mettre en place plusieurs ateliers pour un même Engin en fonction du nombre d'évaluateurs et de gymnastes.
- **Les juges notent à la fois la DIFFICULTE et l'EXECUTION de chaque élément.**

Il s'agit des mêmes modalités d'évaluation que celles des Éléments Essentiels des enchaînements compétitifs niveaux 1-2-3. Voir Paragraphe 2-4-1.

- **L'élément n'est pas évalué (= 0 pt) si une des consignes suivantes n'est pas respectée**:
  - Chaque élément technique doit être présenté en commençant et en finissant par une position stable et définie.
  - La mise en place doit être courte et rapide (pas d'installation).
  - L'orientation de chaque élément technique doit permettre la meilleure observation possible de l'exécution.
  - Le trajet et la position des bras sont importants doivent être clairs et définis. Pour « les lancers de base vers l'avant », privilégier la montée des 2 bras parallèles et leurs fixations à l'« oblique haute ». Rappel : le lancer de base doit se faire pieds serrés encrés dans le sol, corps gainé ; pas de sautillés.

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

CHAPITRE 5 : LE MODULE « TESTS TECHNIQUES CORPORELS »

Ce module concerne le niveau 4.
Il s'agit d'évaluer par atelier les gymnastes sur des difficultés corporelles essentielles sans engin, pas forcément intégrées dans leurs enchaînements compétitifs. Le travail des 2 côtés et de la mauvaise jambe est indispensable même s'il n'est pas évalué.
Chaque gymnaste doit présenter 6 difficultés corporelles (DC) de chaque groupe corporel :
2 essais possibles.
Il faut se référer aux tests techniques corporels mis en ligne en chaque début de saison sur la base documentaire GR compétition précisant les difficultés corporelles à présenter et le guide précisant les modalités d'évaluation identiques aux tests techniques Elite.

CHAPITRE 6 : LES DIFFERENTS RUBANS

6-1 L'ORGANISATION REGIONALE

Les niveaux 3 et 4 sont gérés par la région ; ils correspondent aux programmes PAS (programme d'accession sportif).
Les niveaux 1 et 2 peuvent être gérés par le comité départemental ou le comité régional.

Les territoires ont une grande autonomie au niveau de l'organisation des différentes étapes d'évaluation.
Ils peuvent choisir :

- Le nombre d'étapes d'évaluation
- La répartition des évaluations sur la totalité de la saison sportive avec pour objectif d'optimiser la formation des gymnastes (planification).
- De grouper ou séparer les niveaux 1-2-3-4
- De mettre ou non en place le Niveau 1

Exemple de répartition en niveau 3, il est possible de mettre 3 étapes :

- ***Une première étape fin novembre*** *avec les tests techniques à 2 engins + les tests physiques*
- ***Une deuxième étape en mars*** *avec les tests techniques aux 2 autres engins + le module Enchaînement (au niveau du département)*
- ***Une 3ème étape début juin*** *avec le module Enchaînement (au niveau de la région) + la remise des rubans.*

6-2 L'OBTENTION DES RUBANS

RUBAN BLANC :
Il est obtenu lorsque la totalité des modules du niveau 1 est présentée. L'évaluation peut se faire en club, lors de rencontres interclubs ou au niveau du département. Si tous les modules sont présentés la gymnaste obtient le RUBAN BLANC quel que soit le total point.

RUBAN VERT :
Il est obtenu lorsque la totalité des modules du niveau 2 est présentée et que le Total point atteint minimum 60% des points.
Si tous les modules sont présentés et que le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtient le RUBAN BLANC.

RUBAN BLEU :
Il est obtenu lorsque la totalité des modules du niveau 3 est présentée et que le Total point atteint minimum 60% des points.
Si le niveau 3 est présenté dans sa totalité et que le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtient le RUBAN VERT.

RUBAN JAUNE :
Il est obtenu lorsque la totalité des modules du niveau 4 est présentée et que le Total point atteint minimum 60% des points. Si le niveau 4 est présenté dans sa totalité et que le total point obtenu est inférieur à 60%, la gymnaste obtient le RUBAN BLEU.

Les régions peuvent adapter les minimas à obtenir pour la validation des différents RUBANS en fonction du niveau observé et du jugement. Les totaux points annoncés dans les tableaux sont des indicateurs à adapter si nécessaire.

Chaque territoire décerne les diplômes de validation des rubans à la fin de chaque saison.

Il est possible d'éditer un classement des gymnastes par année d'âge pour chaque niveau et de récompenser les premières gymnastes ayant obtenus les meilleurs totaux points.

Seules les notes obtenues (ML+ENGIN) à la dernière étape seront comptabilisées pour la validation des RUBANS.

<table>
<tr><th colspan="4">NIVEAU 2</th></tr>
<tr><th colspan="4">TOTALITE DES MODULES (SANS BONUS) Sur 142 points</th></tr>
<tr><td rowspan="2">MODULE ENCHAINEMENT
Notes obtenues à la dernière étape</td><td>COUPE N2 ML</td><td>Sur 22 points</td><td rowspan="2">Sur 50 points</td></tr>
<tr><td>COUPE N2 ENGIN</td><td>Sur 28 points</td></tr>
<tr><td>MODULE TESTS PHYSIQUES</td><td>6 TESTS PHYSIQUES</td><td>Sur 120 points
Ramenés sur 20 points</td><td>Sur 20 points</td></tr>
<tr><td>MODULES TESTS TECHNIQUES ENGINS</td><td>TESTS TECHNIQUES ENGIN N2
6 Éléments essentiels aux 4 Engins</td><td>Sur 72 points
(18 points par engin)</td><td>Sur 72 points</td></tr>
<tr><td rowspan="2">TOTAL</td><td colspan="2">RUBAN VERT Supérieur ou égal à 60% des points</td><td rowspan="2">60% des points
= 85.2 points</td></tr>
<tr><td colspan="2">RUBAN BLANC Inférieur à 60% des points</td></tr>
</table>

NIVEAU 3			
TOTALITE DES MODULES (SANS BONUS) Sur 148 points			
MODULE ENCHAINEMENT Notes obtenues à la dernière étape	COUPE N3 ML	Sur 28 points	**Sur 56 points**
	COUPE N3 ENGIN	Sur 28 points	
MODULE TESTS PHYSIQUES	10 TESTS PHYSIQUES	Sur 200 points Ramenés sur 20 points	**Sur 20 points**
MODULES TESTS TECHNIQUES ENGINS	TESTS TECHNIQUES ENGIN N3 6 Éléments essentiels aux 4 Engins	Sur 72 points (18 points par engin)	**Sur 72 points**
TOTAL	RUBAN BLEU Supérieur ou égal à 60% des points		60% des points **= 88.8 points**
	RUBAN VERT Inférieur à 60% des points		

NIVEAU 4			
TOTALITE DES MODULES (SANS BONUS) Sur X points à définir par la région			
MODULE ENCHAINEMENT Notes obtenues à la dernière étape	NATIONAL 8-9 ANS ML		**Note ouverte**
	NATIONAL 8-9 ANS ENGIN		
MODULE TESTS PHYSIQUES	10 TESTS PHYSIQUES	Sur 200 points Ramenés sur 20 points	**Sur 20 points**
MODULES TESTS TECHNIQUES ENGINS	TESTS TECHNIQUES ENGIN N4 6 Éléments essentiels aux 4 Engins	Sur 72 points (18 points par engin)	**Sur 72 points**
MODULES TESTS TECHNIQUES CORPORELS	TEST TECHNIQUES CORPORELS 6 DC de chaque groupe corporel		**Note ouverte**
TOTAL	RUBAN JAUNE Supérieur ou égal à 60% des points		60% des points
	RUBAN BLEU Inférieur à 60% des points		

CHAPITRE 7 : LES ENGAGEMENTS

Les engagements se font sur ENGAGYM en respectant la nomenclature ci-jointe.

7-1 POUR LE MODULE ENCHAINEMENT

Il s'agit d'un engagement dans les catégories suivantes :

- COUPE NIVEAU 1 : 7, 8 ou 9 ans
- COUPE NIVEAU 2 : 7, 8 ou 9 ans
- COUPE NIVEAU 3 : 7, 8 ou 9 ans
- NATIONAL IND : 8 ou 9 ans

7-2 POUR LES MODULES COMPLEMENTAIRES (TESTS)

Il s'agit d'un engagement pour les TESTS TECHNIQUES ET PHYSIQUES permettant d'obtenir les RUBANS :

- TESTS NIVEAU 1 / 7, 8 ou 9 ans
- TESTS NIVEAU 2 / 7, 8 ou 9 ans
- TESTS NIVEAU 3 / 7, 8 ou 9 ans
- TESTS NIVEAU 4 / 8 ou 9 ans