

TEST DE SÉLECTION GYMNASTIQUE

Date : 11. septembre 2026

Version : 1.0

TABLE DES MATIÈRES

APERÇU.....	1
EXERCICE 1 : EQUILIBRE SUR LES MAINS	3
EXERCICE 2 : VRILLE	5
EXERCICE 3 : ROTATION VERS L'ARRIERE	7
EXERCICE 4 : ROTATION VERS L'AVANT.....	9

APERÇU

Le test de gymnastique comprend quatre épreuves distinctes. Celles-ci permettent d'évaluer les capacités et les compétences gymniques des athlètes au regard des exigences et des conditions requises pour les figures acrobatiques des catégories MCCS et MCFS.

RÈGLES GÉNÉRALES

Les dispositions générales suivantes s'appliquent à la réalisation des exercices :

- Le test de gymnastique est effectué uniquement par la femme du couple de danse.
- Pour chaque épreuve, il existe un tableau répertoriant les éléments autorisés. Avant d'effectuer l'exercice, l'athlète indique quel élément du tableau elle va présenter.
- Chaque exercice peut être effectué au maximum deux fois. Seule la meilleure des deux tentatives est prise en compte pour la note finale.
- Si l'athlète est pleinement satisfaite de l'exécution de sa première tentative, elle peut renoncer à une deuxième tentative. La décision de répéter ou non doit être prise avant que la note de la première tentative ne soit communiquée.
- Si l'athlète le souhaite, elle peut présenter lors de la deuxième tentative un élément différent de celui de la première tentative (c'est la tentative ayant obtenu le score final le plus élevé qui est retenu). Cette décision est également prise sans que la note de la première tentative ne soit communiquée.
- Les exercices doivent être exécutés conformément aux consignes figurant dans les descriptions d'exercices et les vidéos de démonstration correspondantes. Il convient notamment de respecter les positions prescrites conformément aux règles d'exécution décrites.
- Les erreurs d'exécution sont relevées conformément aux critères d'évaluation en vigueur et prises en compte dans l'évaluation.
- Vous trouverez, via le code QR ci-dessous, un exemple vidéo montrant comment les sauts sont initiés sur le trampoline. (L'objectif de cette vidéo n'est pas de montrer une exécution parfaite.)



CRITÈRES ET DÉDUCTIONS

Les critères d'évaluation sont indiqués pour chaque exercice. Ceux-ci sont évalués selon les échelons suivants :

Déduction	Description
0 %	Le critère correspond parfaitement au niveau d'élite attendu ; exécution très sûre et convaincante.
-20 %	Le critère correspond largement au niveau d'élite attendu ; légères lacunes.
-40 %	Le critère se situe en partie en dessous du niveau d'élite attendu ; des limites perceptibles.
-60 %	Le critère est nettement inférieur au niveau d'élite attendu ; déficits évidents.
-80 %	Le critère répond à peine aux exigences du niveau d'élite attendu ; lacunes considérables.

APERÇU DES EXERCICES ET DES POINTS

Chaque exercice est noté selon un barème de points maximum différent. Le tableau ci-dessous présente un aperçu de tous les exercices ainsi que le nombre maximal de points pouvant être obtenu pour chacun d'entre eux.

Exercice	Nombre de points	Total
Exercice 1 : Équilibre sur les mains	25 points	100 points
Exercice 2 : Vrille	25 points	
Exercice 3 : Rotations vers l'arrière	25 points	
Exercice 4 : Rotations vers l'avant	25 points	

Exemple :

- Le couple réalise une acrobatie ayant un total théorique de 15 points.
- Nombre de point maximum par critère : $15 / 6 = 2.5$ points.
- Les expert·e·s appliquent une déduction pour chaque critère :

Critère de jugement	Déduction jugée	Calcul	Total
Critère 1	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Critère 2	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 3	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Critère 4	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 5	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Critère 6	- 40 %	$2.5 * (1 - 40 \%)$	1.5
Total de l'exercice			13

EXERCICE 1 : EQUILIBRE SUR LES MAINS

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer l'élément « l'équilibre sur les mains ». Il permet d'évaluer à la fois la difficulté et la bonne exécution de l'élément.

TABEAU DES ÉLÉMENTS AUTORISÉS

Les éléments suivants peuvent être exécutés par la danseuse :

Élément	Nombre maximal de points
Équilibre sur les mains contre un mur	5 points
Équilibre sur les mains avec l'aide d'une personne au début	15 points
Équilibre sur les mains sans aide	20 points
Équilibre sur les mains sans aide avec une rotation complète (vals)	25 points

EXPLICATION DES ÉLÉMENTS :

ÉQUILIBRE SUR LES MAINS CONTRE UN MUR

L'athlète se met en position d'équilibre sur les mains, le dos contre un mur. La position doit être maintenue pendant 3 secondes (l'expert-e donne le signal lorsque ce temps est écoulé).

ÉQUILIBRE SUR LES MAINS AVEC L'AIDE D'UNE PERSONNE AU DÉBUT

L'athlète se met en position d'équilibre sur les mains. Une autre personne est autorisée à la maintenir et à l'aider à adopter la position correcte. Ensuite, la personne qui la soutient la lâche ; c'est à ce moment-là que le chronomètre démarre. La position doit être maintenue pendant 3 secondes (l'expert-e donne le signal lorsque ce délai est écoulé).

ÉQUILIBRE SUR LES MAINS SANS AIDE

L'athlète se met en position d'équilibre sur les mains sans aide. La position doit être maintenue pendant 3 secondes (l'expert-e donne le signal lorsque ce délai est écoulé).

ÉQUILIBRE SUR LES MAINS LIBRE AVEC UNE ROTATION COMPLÈTE

L'athlète se met en position d'équilibre sur les mains sans aide. À partir de là, elle effectue une rotation de 360° sur place (le sens de la rotation n'a pas d'importance). Le chronomètre est déclenché dès le début de la rotation ; après la rotation, l'équilibre sur les mains doit être maintenu jusqu'à ce que 3 secondes se soient écoulées. (Le temps de rotation est compris dans les trois secondes.). (L'expert-e donne le signal indiquant la fin de ce délai.)

FAUTES ET CRITÈRES

Durée	DESCRIPTION : La position est maintenue pendant les trois secondes (jusqu'au signal de l'expert-e).
Ligne du corps	DESCRIPTION : Le corps forme une ligne droite et verticale (mains, épaules, hanches, pieds). La tête est alignée sur cette ligne (les bras sont au niveau des oreilles, la tête ne regarde pas vers le sol).
Tension corporelle	DESCRIPTION : La tension corporelle requise est présente, les jambes sont jointes et les pointes des pieds tendues.
Travail des épaules	DESCRIPTION : Les épaules sont projetées vers l'avant (long cou) et participent activement au mouvement.

EXERCICE 2 : VRILLE

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer l'élément « vrille ». Il permet d'évaluer à la fois la difficulté et la bonne exécution de l'élément.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS AUTORISÉS

Les éléments suivants peuvent être exécutés par la danseuse :

Élément	Nombre maximal de points
Rotation simple sautée	5 points
Double rotation sautée	10 points
Cat Twist	15 points
Leslie	20 points
Double Cat Twist	25 points

EXPLICATION DES ÉLÉMENTS :

ROTATION SIMPLE / DOUBLE SAUTÉE

Pour commencer l'exercice, l'athlète effectue trois sauts sur le trampoline. Pendant ces sauts, elle effectue une rotation des bras de bas en haut (vers l'arrière). Lors du troisième saut, les bras restent placés près des oreilles. La séquence est présentée dans la vidéo accessible via le code QR affiché à droite.

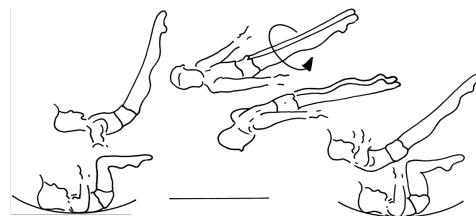


Ensuite, une rotation de 360° (ou 720°) autour de l'axe longitudinal est effectuée (à gauche ou à droite, au choix de l'athlète). La position des bras pendant la vrille est laissée à la discrétion de la danseuse.

Après la rotation, l'athlète peut terminer l'exercice comme elle le souhaite (en effectuant d'autres sauts, en s'arrêtant directement, etc.).

CAT TWIST / DOUBLE CAT TWIST

L'athlète commence sur le dos, dans la position illustrée à droite. Elle effectue ensuite un « saut en avant » sur le dos. Pendant ce saut, les bras, initialement près du corps, sont tendus vers l'extérieur lors du saut (voir illustration).

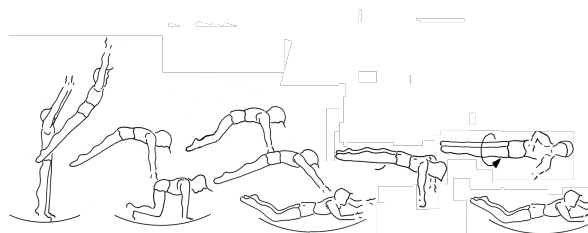


Ensuite, une rotation de 360° (ou 720°) autour de l'axe longitudinal du corps est effectuée (vers la gauche ou vers la droite, au choix de la danseuse). Le corps est alors complètement tendu et la position des bras pendant la vrille est laissée à la discrétion de la danseuse.

L'athlète atterrit alors à nouveau sur le dos et effectue un nouveau saut sur le dos (conformément à l'illustration de droite)

LESLIE

L'athlète prend son élan à partir d'une position debout et atterrit sur les mains et les genoux sur la toile du trampoline. Elle effectue ensuite un saut en s'étirant complètement, puis atterrit sur le ventre sur la toile. Lors du mouvement de saut suivant, elle effectue une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal du corps (vers la gauche ou vers la droite, au choix de l'athlète). L'atterrissage se fait à nouveau sur le ventre. La position des bras pendant la vrille est laissée à la discrétion de la danseuse.



FAUTES ET CRITÈRES

Exécution	DESCRIPTION : Pendant l'exécution de l'exercice, le corps est bien tendu. La vrille est complètement tournée. L'exercice est maîtrisé et exécuté de manière fluide, sans effort de force ni correction visible.
Axe de la vrille	DESCRIPTION : Pendant l'exécution de la vrille, les axes du corps doivent être maintenus. C'est notamment lors de l'atterrissage sur le trampoline que ces axes doivent être conservés.
Travail des bras	DESCRIPTION : Pendant la vrille, les bras travaillent activement.
Amplitude de mouvement	DESCRIPTION : L'exercice est effectué à une hauteur appropriée (bonne amplitude de mouvement).

EXERCICE 3 : ROTATION VERS L'ARRIERE

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer l'élément « rotation vers l'arrière ». Il permet d'évaluer à la fois la difficulté et la bonne exécution de l'élément.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS AUTORISÉS

Les éléments suivants peuvent être exécutés par la danseuse :

Élément	Nombre maximal de points
Salto arrière en position groupée	4 points
Salto arrière carpée	7 points
Salto arrière tendu	10 points
Salto arrière tendu avec vrille à 180°	13 points
Salto arrière tendu avec vrille à 360°	16 points
Salto arrière tendu avec vrille à 540°	19 points
Salto arrière tendu avec vrille à 720°	22 points
Double salto arrière	25 points

EXPLICATION DES FIGURES :

INTRODUCTION AUX FIGURES

En introduction à tous les éléments autorisés, l'athlète effectue trois sauts sur le trampoline. Lors de ces sauts, les bras effectuent une rotation de bas en haut (vers l'arrière). Lors du troisième saut, les bras restent placés près des oreilles. La séquence est présentée dans la vidéo accessible via le code QR affiché à droite.



ATERRISSAGE DES ÉLÉMENTS

Après la rotation, l'athlète peut terminer l'exercice comme elle le souhaite (en effectuant d'autres sauts, en s'arrêtant directement, etc.).

POSITION DES BRAS PENDANT LA ROTATION

La position des bras pendant le mouvement de saut est laissée à la discrétion de la danseuse.

FAUTES ET CRITÈRES

Position de la tête	DESCRIPTION : Pendant l'amorce du mouvement de salto et pendant le saut lui-même, la tête est alignée avec l'axe du corps.
Amplitude du mouvement	DESCRIPTION : L'exercice est effectué à une hauteur appropriée (bonne amplitude de mouvement).
Posture	DESCRIPTION : Le corps adopte la posture correspondant à l'exercice (dressé, penché, accroupi) et l'exécution est correcte (genoux et orteils tendus)
Atterrissage	DESCRIPTION : L'atterrissage du mouvement du salto est correctement exécuté. La rotation est complète et le salto est effectué sur place (sans déplacement)

EXERCICE 4 : ROTATION VERS L'AVANT

DESCRIPTION

Cet exercice sert à évaluer l'élément « rotation vers l'avant ». Il permet d'évaluer à la fois la difficulté et la bonne exécution de l'élément.

TABLEAU DES ÉLÉMENTS AUTORISÉS

Les éléments suivants peuvent être exécutés par la danseuse :

Élément	Note maximale
Salto avant en position groupée	4 points
Salt avant carpée	7 points
Salto avant tendu	10 points
Salto avant tendu avec vrille à 180°	13 points
Salto avant tendu avec vrille à 360°	16 points
Salto avant tendu avec vrille à 540°	19 points
Salto avant tendu avec vrille à 720°	22 points
Double salto avant	25 points

EXPLICATION DES FIGURES :

INTRODUCTION AUX FIGURES

En introduction à tous les éléments autorisés, l'athlète effectue trois sauts sur le trampoline. Lors de ces sauts, les bras effectuent une rotation de bas en haut (vers l'arrière). Lors du troisième saut, les bras restent placés près des oreilles. La séquence est présentée dans la vidéo accessible via le code QR affiché à droite.



ATTERRISSAGE DES ÉLÉMENTS

Après la rotation, l'athlète peut terminer l'exercice comme elle le souhaite (en effectuant d'autres sauts, en s'arrêtant directement, etc.).

POSITION DES BRAS PENDANT LA ROTATION

La position des bras pendant le mouvement de saut est laissée à la discrétion de la danseuse.

FAUTES ET CRITÈRES

Position de la tête	DESCRIPTION : Pendant l'amorce du salto et pendant le saut lui-même, la tête est alignée avec l'axe du corps.
Amplitude du mouvement	DESCRIPTION : L'exercice est exécuté à une hauteur appropriée (bonne amplitude de mouvement).
Posture	DESCRIPTION : Le corps adopte la posture correspondant à l'exercice (étiré, carpée, groupé) et l'exécution est correcte (genoux et orteils tendus).
Aterrissage	DESCRIPTION : L'atterrissage du mouvement du salto est correctement exécuté. La rotation est complète et le salto est effectué sur place (sans déplacement)