

Barème tests physiques

Les gymnastes seront évaluées sur un nombre de répétition max.

Barème force poussines 1ère et 2ème année

	Tractions	Fermetures	Saut en longueur	Course	Maintien équerre jambes écartées	Équerre jambes serrées
10	10	10	155	3,51	40	40
9,5	9,5	9,5	152	3,57	38	38
9	9	9	149	3,63	36	36
8,5	8,5	8,5	145	3,69	34	34
8	8	8	142	3,73	32	32
7,5	7,5	7,5	139	3,81	30	30
7	7	7	135	3,87	28	28
6,5	6,5	6,5	132	3,92	26	26
6	6	6	129	3,98	24	24
5,5	5,5	5,5	125	4,04	22	22
5	5	5	119	4,08	20	20
4,5	4,5	4,5	115	4,12	18	18
4	4	4	111	4,16	16	16
3,5	3,5	3,5	105	4,2	14	14
3	3	3	101	4,24	12	12
2,5	2,5	2,5	97	4,28	10	10
2	2	2	93	4,32	8	8
1,5	1,5	1,5	90	4,36	6	6
1	1	1	87	4,4	4	4
0,5	0,5	0,5	84	4,44	2	2
0	0	0	80	4,48	0	0

Barème force poussines 3ème année

	Tractions	Fermetures	Saut en longueur	Course	Maintien équerre jambes écartées	Équerre jambes serrées
10	14 et +	20 et +	185 et +	2,98	60 et +	60 et +
9,5	13,5	19	182	3,04	57	57
9	13	18	179	3,1	54	54
8,5	12,5	17	175	3,16	51	51
8	12	16	172	3,22	48	48
7,5	11,5	15	169	3,28	45	45
7	11	14	165	3,34	42	42
6,5	10,5	13	162	3,39	39	39
6	10	12	159	3,45	36	36
5,5	9,5	11	155	3,51	33	33
5	9	10	152	3,57	30	30
4,5	8,5	9	149	3,63	27	27
4	8	8	145	3,69	24	24
3,5	7	7	142	3,73	21	21
3	6	6	139	3,81	18	18
2,5	5	5	135	3,87	15	15
2	4	4	132	3,92	12	12
1,5	3	3	129	3,98	9	9
1	2	2	125	4,04	6	6
0,5	1	1	119	4,08	3	3
0	0	0	116	4,12	0	0

Barème souple

	Ecart Droit	Ecart Gauche	Ecart facial	Fermeture jbr/trc	Pont
5	Plus 15cm	Plus 15cm	Au sol	Contact	Epaules dépassent la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
4,5					
4	Plus 10cm	Plus 10cm	Mq 2cm	Mq 5cm	Epaules dépassent la verticale des mains Jambes légèr écartées/FI- Bras tendus, largeur ép
3,5					
3	Plus 5 cm	Plus 5 cm	Mq 4cm	Mq 10cm	Epaules à la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
2,5					
2	Au sol	Au sol	Mq 6cm	Mq 15cm	Epaules à la verticale des mains Jambes légèr écartées/FI- Bras tendus, largeur ép
1,5					
1	Mq 1cm	Mq 1cm	Mq 8cm	Mq 20cm	Epaules avant la verticale des mains Jambes tendues/serrées- Bras tendus, largeur ép
0,5	Mq 3cm	Mq 3cm	Mq 10cm		Epaules avant la verticale des mains Jambes légèr écartées/fI- Bras tendus, largeur ép
0,25					
0	Mq 5cm	Mq 5cm	Mq >12cm	Mq >22cm	Epaules avant la verticale des mains Jambes légèr écartées/fI- Bras fléchis