

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 7

Artikel: Test de gymnastique aux nationaux pour garçons : NA 1 / NA 2
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998547>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

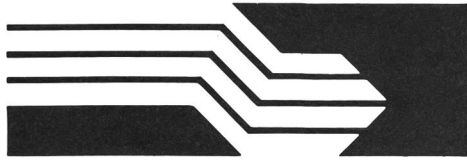
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Test de gymnastique aux nationaux pour garçons: NA 1/NA 2

Association fédérale des gymnastes aux jeux nationaux (AFGN)
Edition 1985

Objectif

Le test de gymnastique aux nationaux (NA 1: 7 à 9 ans; NA 2: 9 à 11 ans) pour garçons prépare au programme de concours de «gymnastique aux nationaux». Son contenu se limite au programme du concours des avant-luttes. Cette forme d'entraînement donne au jeune gymnaste les bases qui lui sont indispensables.

Si les résultats du premier degré sont positifs, on prend note du progrès qui en résulte et le prochain palier doit servir de motivation pour la suite du travail. Grâce à ces deux phases préparatoires, l'accès aux programmes de concours des classes «jeunesse» 1 et 2 s'en trouve considérablement facilité.

Le programme de test doit constituer une partie fixe du programme de formation des jeunes gymnastes. Tels qu'ils sont conçus, les degrés d'entraînement rendent possible une répartition par âges.

Un seul essai est accordé par bras. Si le concurrent laisse tomber son engin, c'est comme s'il avait procédé à un essai. Il ne peut donc le répéter avec le bras concerné. Le nombre de levers par bras est libre, mais il en faut en tout cas 22 pour pouvoir atteindre le maximum de points. La série d'images qui accompagne ce texte illustre bien la technique du «lever» de poids. Chaque «lever» débute à partir de la station accroupie (poids ou pierre à environ 15 cm du sol), le mouvement se déroulant sans interruption jusqu'à la verticale, avant de revenir, de la même façon, à la position de départ. Le coude ne doit toucher aucune partie du corps. Si l'engin touche le corps, ou si la main libre contribue à le maintenir en équilibre, le «lever» concerné ne compte pas dans l'addition finale.

Spécialités

	Exercices au sol	Course de 60 m	Saut combiné	Lever du poids (boulet) ou de la pierre
NA 1	×	×	×	4 kg
NA 2	×	×	×	5 kg

Dans les deux tests, le calcul se fait sur la base de l'addition des points après élimination du plus mauvais résultat. Le moniteur est libre de faire porter le test sur toutes les spécialités, ou de le limiter à trois seulement, à savoir celles dans lesquelles le jeune gymnaste est susceptible de totaliser le plus grand nombre de points.

Exercices au sol

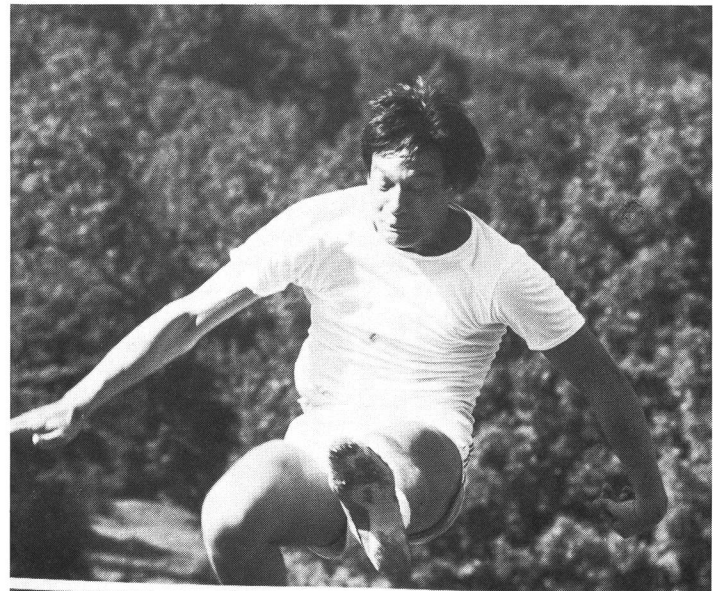
Pour le test NA 2, on peut choisir, dès 1985, entre l'ancien programme 1 aux agrès (SFG) et le nouveau programme de test aux agrès (SFG). Les exercices au sol doivent être exécutés comme un tout. Le choix du côté pour l'exécution du $\frac{1}{4}$ ou du $\frac{1}{2}$ tour est libre. La taxation se fait selon l'échelle établie.

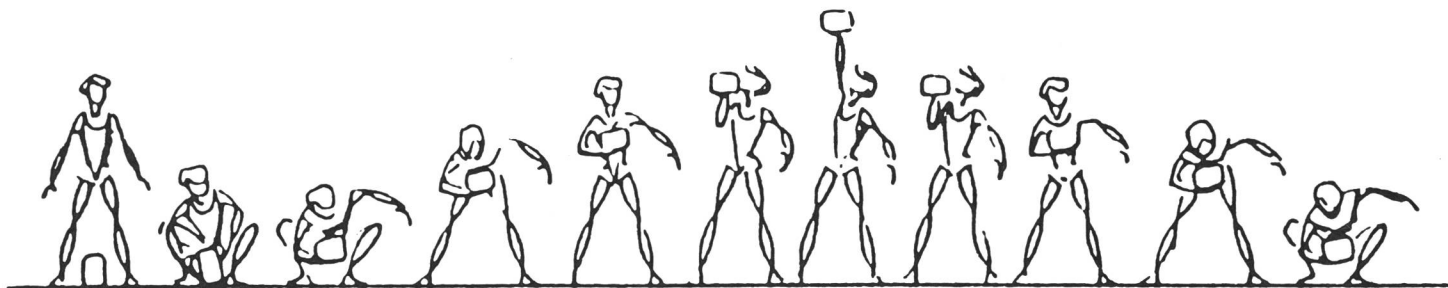
Saut combiné

Il n'y a pas de délimitation particulière pour le saut combiné. L'élan et l'impulsion sont à prendre à angle droit par rapport à la barre.

Lever de poids

Le choix de l'engin à lever peut se faire entre un poids (boulet) d'athlétisme et une pierre de gymnastique aux nationaux. Son poids sera de 4 kg pour le test NA 1 et de 5 kg pour le test NA 2.





La position de base est la suivante: station accroupie, jambes plus ou moins écartées selon la taille. Pendant l'exercice de «lever», les pieds ne doivent pas changer de place.

Mauvaise position du bras!
Le poids doit se trouver au niveau du centre de gravité du corps.



Taxation:

Exercices au sol

Peuvent exercer la fonction de juges de test: les moniteurs de société et de section, les moniteurs J+S, les juges brevetés, les enseignants.

La taxation se fait par points et demi-points, et elle doit se conformer aux directives suivantes:

- 10 points: exécution impeccable
- 9 points: presque toutes les parties (2 ou 3 petites fautes de position sont admises) ont été exécutées correctement
- 8 points: exécution généralement bonne, mais avec 4 ou 5 petites fautes de position
- 7 points: exécution moyennement bonne
- 6 points: mauvaise exécution générale des différentes parties
- 5 points: l'exécution est mauvaise et il manque certaines parties
- 3 points: exécution très mauvaise et incohérente.

Echelle des notes

Test NA 1

Points	Course	Saut combiné	Lever de poids
10,0	10,0	0,90 m	22 x
9,5	10,5	0,85 m	21 x
9	11,0	0,80 m	20 x
8,5	11,5	0,75 m	19 x
8	12,0	0,70 m	18 x
7,5	12,5	0,65 m	17 x
7	13,0	0,60 m	16 x

Test NA 2

Points	Course	Saut combiné	Lever de poids
10,0	9,5	1,00 m	22 x
9,5	10,0	0,95 m	21 x
9	10,5	0,90 m	20 x
8,5	11,0	0,85 m	19 x
8	11,5	0,80 m	18 x
7,5	12,0	0,75 m	17 x
7	12,5	0,70 m	16 x

Distinctions:

Des insignes en étoffe sont remis comme «distinctions». Le test est considéré comme réussi, si le candidat obtient 22 points à partir de trois spécialités.

Les insignes et les documents de test peuvent être commandés aux endroits suivants:

- Adresse du responsable «jeunesse» et chef technique des associations cantonales
- Secrétariat de la SFG, case postale, 5001 Aarau.

Remarque:

Les tests peuvent être organisés en permanence et il n'est pas nécessaire d'en communiquer les résultats.

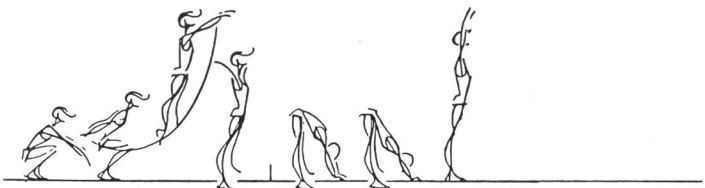
Test de gymnastique aux nationaux pour garçons

NA 1

Exercices au sol



1. Rouler en avant à la station accroupie
2. De la station accroupie, passer, par l'appui facial sur les genoux, à l'appui facial corps cassé



3. De la station accroupie, sauter en extension en avant à la station écartée
4. Flexion du torse en avant, genoux tendus, mais touchant le sol devant les pieds, puis revenir à la station normale, bras tendus en haut



5. Rouler en avant et sauter en extension avec 1/2 tour
6. Rouler en arrière à la station normale.

Test 1 de gymnastique aux agrès pour garçons

Exercices au sol (ancien programme)



1. 2 ou 3 pas d'élan et saut sur place à la position accroupie, rouler en avant et saut sur place avec $\frac{1}{2}$ tour à gauche à la position accroupie



2. Rouler en arrière à la position renversée sur les omoplates (chandelle) et mouvement de ressort des jambes pour toucher le sol avec la pointe des pieds, rouler en avant à la position accroupie et saut sur place avec $\frac{1}{2}$ tour à gauche



3. 2 ou 3 pas d'élan, $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et renversement latéral à droite (roue) avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche à la station.

NA 2 Test 1 de gymnastique aux agrès pour garçons

NA 2

Exercices au sol (nouveau programme, valable dès 1985)



1. De la station: lancer la jambe droite en avant avec $\frac{1}{4}$ de tour à gauche et cercle des bras en dedans, à la station écartée, incliner le torse en avant, jambes écartées 0,5
2. Poser les mains et la tête sur le sol et s'élever, jambes écartées, à l'appui renversé sur la tête 1,0
3. S'abaisser à la station accroupie 0,5



4. Rouler en arrière à la position renversée sur les omoplates (chandelle) et mouvement de ressort des jambes pour toucher le sol avec la pointe des pieds, puis, 0,5
5. Rouler en avant et sauter en extension avec $\frac{1}{2}$ tour 1,0



6. Rouler en avant, saut roulé en avant et sauter en extension à la station 0,5 ■

