**Feuille récapitulative de programme de test Physique et Souplesses – Evaluation 8 à 11 ans**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nom : |  | Prénom : |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Date de naissance : |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Taille : |  | Poids : |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Date du test : |  | Lieu : | |  |
|  |  |  |  |  |
| Echelon : | Département | Région | Zone | National |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Exercices test physiques | | Performance quantitative réalisée | Valeur de Difficulté (de 1 à 10) | X | Valeur de réalisation (de 1 à 4 pts) | = | TOTAL |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Test de Denisiuk | |  |  |  |  | = |  |
| 2 | *Force explosive :* Course 20 mètre | |  |  |  |  | = |  |
| 3 | *Force explosive :* Corde 4 mètres | |  |  |  |  | = |  |
| 4 | *Souplesse :* Grand écart facial | |  |  |  |  | = |  |
| 5 | *Force dynamique :* Placement du dos | |  |  | X |  | = |  |
| 6 | *Force statique :* ATR | |  |  | X |  | = |  |
| 7 | *Souplesse :* Fermeture jambes serrées | |  |  |  |  | = |  |
| 8 | *Force statique :* Planche libre | |  |  | X |  | = |  |
| 9 | *Force dynamique :* Pompe ATR | |  |  | X |  | = |  |
| 10 | *Souplesse :* Rétropulsion des épaules | |  |  |  |  | = |  |
| 11 | *Force statique :* Equerre renversée | |  |  | X |  | = |  |
| 12 | *Force d’endurance :* Cercles | |  |  | X |  | = |  |
| 13 | *Souplesse :* Antépulsion des épaules | |  |  |  |  | = |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | | TOTAL | | | | |  |  |