

Feuille récapitulative de programme de test Physique et Souplesses – Evaluation 12 à 15 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	<i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres					=	
2	<i>Force dynamique</i> : Placement du dos			X		=	
3	<i>Force statique</i> : Planche en suspension - Anneaux			X		=	
4	<i>Force statique</i> : ATR			X		=	
5	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées					=	
6	<i>Force statique</i> : Planche libre			X		=	
7	<i>Force explosive</i> : Impulsion jambes					=	
8	<i>Force statique</i> : Croix			X		=	
9	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules					=	
10	<i>Force statique</i> : Equerre renversée			X		=	
11	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules					=	
12	<i>Force dynamique</i> : Etablissement avant – arrière			X		=	
13	<i>Force d'endurance</i> : Cercles			X		=	
					TOTAL		