

## FICHE RÉCAPITULATIVE TEST PHYSIQUE 8 – 11 ans

Nom :		Prénom :						
Date de naissance :		Date du test :						
Taille :	Poids :	Lieu :						
Échelon :	Département	Région	Zone	National				
	Exercices test physiques	Performance		Valeur de Difficulté (de 1 à 10)	X	Valeur de réalisation (de 1 à 4 pts)	=	TOTAL
1	Test de Denisiuk		Tps :				=	
2	<i>Force explosive</i> : Course 20 mètre		Tps :				=	
3	<i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres	P1 ou P2	Tps :				=	
4	<i>Souplesse</i> : Grand écart facial						=	
5	<i>Force dynamique</i> : Placement du dos	Jbes serrées Jbes écart	Nbre : Nbre :		X		=	
6	<i>Force statique</i> : ATR	Porte-mains Au sol	Tps :		X		=	
7	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées		Cm :				=	
8	<i>Force statique</i> : Planche libre	Groupé 45° Horizontal	Tps :		X		=	
9	<i>Force dynamique</i> : Pompe ATR	Porte-mains Parallèles	Nbre :		X		=	
10	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules		Cm :				=	
11	<i>Force statique</i> : Equerre renversée	Equerre Jbes verticales 45° Jbes horizontales	Tps :		X		=	
12	<i>Force d'endurance</i> : Cercles	Champignon haut Champignon bas	Nbre :		X		=	
13	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules		Angle :				=	
<b>TOTAL</b>								