

FICHE RÉCAPITULATIVE TEST PHYSIQUE
12 – 15 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	<i>Force explosive</i> : Corde 4 mètres	P2 ou P3	/ Tps :				=	
2	<i>Force dynamique</i> : Placement du dos	Jbes serrées Jbes écartés Planche	Nbre : Nbre : Nbre :		X		=	
3	<i>Force statique</i> : Planche en suspension - Anneaux	Dorsale Faciale	Tps :		X		=	
4	<i>Force statique</i> : ATR	Sol Anneaux	Tps :		X		=	
5	<i>Souplesse</i> : Fermeture jambes serrées		Cm :				=	
6	<i>Force statique</i> : Planche libre	45° Horizontale Jbes serrées	Tps :		X		=	
7	<i>Force explosive</i> : Impulsion jambes		Dist :				=	
8	<i>Force statique</i> : Croix	Au-dessus coude C1 En dessous coude C2 Poignet C3 Anneaux C4-5-6	Tps :		X		=	
9	<i>Souplesse</i> : Rétropulsion des épaules		Cm :				=	
10	<i>Force statique</i> : Équerre renversée	Verticale 45° Horizontal	Tps :		X		=	
11	<i>Souplesse</i> : Antépulsion des épaules		Angle :				=	
12	<i>Force dynamique</i> : Établissement avant – arrière	Reta avant Reta arrière	Nbre : Nbre :		X		=	
13	<i>Force d'endurance</i> : Cercles		Nbre :		X		=	
TOTAL								