



FICHE DE NOTE - TEST PHYSIQUE 8 - 11 ans

Nom :		Date de nais :		Pic de croissance	
Prénom :		/ /		Taille debout	
Nbre d'années d'entraînement :				Taille assis	
Nbre d'heures/semaine d'entraînement :				Poid	
Nbre séquence /semaine d'entraînement :				Pic	

		Exercices	Performance (entourer l'exercice effectué)		Valeur D	X	Valeur E (de 1 à 4pts)	=	TOTAL	
1		Test DENISIUK	Temps :					=		
2	Force explosive	Course 20 m	Temps :					=		
3		Corde 4 mètres	P1	Tps :				=		
	P2		Tps :					=		
4	Souplesse	Grand écart	Photo n°					=		
5		Fermeture jambes serrées	Cm :					=		
6		Rétropulsion des épaules	Cm :					=		
7		Antépulsion des épaules	F = Fléchis	Angle :				=		
	T = tendus								=	
8	Force dynamique	Placement du dos	Jbes serrées	Nbre :				=		
			Jbes écartés	Nbre :		X			=	
			Par la planche	Nbre :					=	
9	Force dynamique	Pompes ATR	P1 = Placement dos	Nbre :		X		=		
			P2 = Aux parallèles	Nbre :		X			=	
10	Force statique	ATR	PM = Porte-mains	Tps :		X		=		
			S = Sol	Tps :		X			=	
11		Force statique	Planche libre	P1 = position groupée	Tps :		X		=	
	P2 = corps tendu à 45°			Tps :		X			=	
	P3 = corps horizontal			Tps :		X			=	
12	Force statique	Equerre renversée	P1 = Equerre	Tps :		X		=		
			P2 = jbes verticale	Tps :		X			=	
			P3 = 45°	Tps :		X			=	
			P3 = align. Bassin/épaules	Tps :		X			=	
13	Force d'endur	Cercles	H = Champig. Haut	Nbre :		X		=		
	B = Champig. Bas		Nbre :		X			=		

Date du test : _____ Echelon du test : _____ Départ / Inter-dép / région / national

Lieu : _____ **TOTAL**