

GYMNASTE



Nom _____ Date Test _____ Structure _____
 Prénom _____ Taille _____ Poids _____

TESTS PHYSIQUES

Test	Résultat			Points
	A renforcer	Bien	Très bien	
Luc LEGER ml/ml/kg				
Palier N° _____	inf à 50	de 50 à 55	sup à 55	
Bascule ATR BI Nombre				
Bascule ATR de l'appui à l'appui corps tendu jbes serrées en 40s	inf à 7	de 7 à 9	sup à 9	
Grimper de corde Addition des 2 chronos Max				
2 X 3m; jambes libres horiz; départ assise (monter 3m au chrono, je descends en 10" max, + monter 3m)	sup à 10	de 7.5 à 10	inf à 7.5	
Fermetures Jbes -Tronc Max en 30 "				
Aux espaliers, départ jbes 90°; toucher la verticale et retour à 90°	inf à 20	de 20 à 24	sup à 24	
Salto arrière Max en 30 "				
Enchainés sur le praticable	inf à 19	de 19 à 22	sup à 22	
Maintien équilibre Chrono max				
Au sol jbes serrées corps aligné	inf à 1'	de 1' à 1'19	sup à 1'19	
Rebonds verticaux Chrono max				
10 rebonds, départ sur caisse 50 cm (praticable)	inf à 8'30	de 8'30 à 8'69	sup à 8'69	
Stalder enchainés Max				
Départ au sol ou sur Poutre basse ou sur porte mains (parallèles)	inf à 7	de 7 à 9	sup à 9	
Combiné 7 exercices/6 longueurs Chrono max				
L1 : pousser mousse/L2 : ATR marcher/L3 : chandelle relever 3G-3D/5 SA / L4 : glissade pds en gainage/L5 : st de lapin/L6 : sprint.	sup 1'10	de 1'05 à 1'10	inf à 1'05	

Objectifs
résistance à l'entraînement Déterminer les points forts à renforcer Identifier afin de travailler les points faibles Prise de conscience et remédiation selon demande (gym et entraîneur)

Plus 3 saltos piles	Essai N°1	Essai N°2	Essai N°3



GYMNASTE

Nom Prénom Née le
Date Test Taille Poids

TESTS SOUPLESSE

BATTEMENTS

Résultats		Résultats	
JBE D Devant		JBE G Devant	
JBE D Coté		JBE G Coté	
JBE D Arr		JBE G Arr	

MAINTIENS

Résultats		Résultats	
JBE D Devant		JBE G Devant	
JBE D Coté		JBE G Coté	
JBE D Arr		JBE G Arr	

AUTRES TESTS SOUPLESSE

Résultats		Résultats	
Fermeture		Ponts	