

Tests Technico - Physiques ESPOIRS

	NOM		Date		
	PRENOM		Structure		
	CLUB				
	Année				
T1	Test de Luc Léger	Palier			
		ml/mn/kg	A renforcer	B = 45 à 50	TB = 50 ou plus
T2	Equil BI	Nombre			
	De l'appui à l'appui (<i>pas de tour arrière après descente</i>) : bras tendus, corps tendu, jambes serrées tendues		A renforcer	B = 7 à 8	TB = 9 ou plus
T3	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)		A renforcer	B = 12" à 15"9	TB = 11"9 et moins
T4	Fermetures Jambes -Tronc	Max en 30 "			
	Aux espaliers, départ jbes 90°; monter les jambes à la verticale et retour à 90°		A renforcer	B = 17 à 19	TB = 20 et plus
T5	Rebonds verticaux	Chrono max			
	10 départ sur caisse 50 cm (praticable)		A renforcer	B = 8" à 8"29	TB = 8"30 et plus
T6	Maintien équilibre	Chrono max			
	Au sol jambes serrées corps aligné (sur piste de saut-2 déplacements de mains autorisés)		A renforcer	B = 41" à 59"	TB = 1 mn et plus
T7	Stalder enchainé	Maxi			
	Départ au sol ou sur Poutre basse ou sur porte mains (parallèles)		A renforcer	B = 7 à 8	TB = 9 ou plus
T8	Parcours combiné - Sur longueur de praticable - 7 Ex. 5 Lg	Chrono mini			
	* L1 - Poussez bloc mousse 40 cm lisse * L2 - ATR marcher * Chandelle se relever jambe tendue G x 3, D x 3 * 5 Saltos arrière en gainage (slide sous les pointes) * L4 - Sauts de lapin * L5 - Sprint	*L3 - Glisser	Indiquer le temps mis pour exécuter le combiné		

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)