

TESTS PHYSIQUES

THÈME	TEST	DESCRIPTION
Evaluation de dépassement du soi	Test №1	<u>Gainage, T max</u>
	Test №2	Maintien ATR contre le mur, sec
Evaluation force-vitesse	Test №3	Fermeture carpée/ouverture frapée, 20 sec
	Test №4	Fermeture groupée en suspension (espalier), max
	Test №5	Extension du buste, max
	Test №6	Monter/descendre sur une hauteur (adapté a la taille de l'enfant), 30 sec
	Test №7	course (praticable 13m *5=65m)
	Test №8	Pompes, max
Evaluation de la souplesse	Test №9	Souplesse fermeture carpée au sol , points
	Test №10	"Pont", points

LA DIFFICULTÉ

TEST	DESCRIPTION	GROUPE D'AGE				
		7-8 FIR	9-10 FIR	9-10 NAT	11-12 FIR	11-12 NAT
Nº1	demiventre	+				
Nº2	dos demidebout	+				
Nº3	demidos	+				
Nº4	vrille	+				
Nº5	assis vrille debout	+	+			
Nº6	dos vrille debout		+	+	+	
Nº7	dos ventre en avant		+	+	+	
Nº9	dos ventre en arriere		+	+	+	
Nº10	assis 4 pattes salto av	+	+			
Nº11	salto avant (gr et car)		+			
Nº12	ventre dos en arrière		+	+	+	
Nº13	pullover	+	+			
Nº14	3/4 avant tendu			+	+	
Nº15	3/4 arrière groupé			+	+	
Nº16	baranis			+	+	+
Nº17	salto arrière (gr,car, ten)		+	+	+	+
Nº18	ball out groupé			+	+	
Nº19	barani ball out					+
Nº20	3/4 avant gr et carpe					+
Nº21	3/4 arrière carpé et ten					+
Nº22	cody					+
Nº23	1 3/4 (possible en fosse)					+
Nº24	800 av et ar (fosse)					+

TESTS TECHNIQUES

TEST	DÉSCRIPTION	GROUPE D'AGE				
		7-8 FIR	9-10 FIR	9-10 NAT	11-12 FIR	11-12 NAT
Nº1	10 chandelles de l'arrêt	+	+	+	+	+
Nº2	série "sauts de base"	+	+	+	+	+
Nº3	ventre	+	+	+	+	+
Nº4	dos	+	+	+	+	+
Nº5	demiventre		+	+	+	
Nº6	dos demidebout		+	+	+	
Nº7	demidos		+	+	+	
Nº9	vrille		+	+	+	
Nº10	salto arrière groupé			+	+	+
Nº11	salto arrière carpé			+	+	+
Nº12	salto arrière tendu				+	+
Nº13	salto avant groupé			+	+	+
Nº14	salto avant carpé			+	+	+
Nº15	barani groupé				+	+
Nº16	barani carpé					+
Nº17	3/4 avant tendu					+
Nº18	ball out groupé					+
Nº19	3/4 arrière groupé					+
Nº20	LIBRE 1	+	+	+	+	+
Nº21	LIBRE 2	+	+	+	+	+