

# TESTS COLLECTIF MOSELLE GAF **DETECTION**

Nom :

Prénom :

Année naissance :

Club :

Nombre heures hebdomadaires :

		Nombre répétitions	Points	Observations
<b>TESTS FORCES</b>	Traction renversement			
	Fermetures espaliers			
	Saut en Longueur			
	Course			
	Grimper de corde			
<b>ALIGNEMENTS</b>	ATR mur			
	Endo			
<b>TESTS SOUPLESSE</b>	Ecart droit			
	Ecart gauche			
	Ecart facial			
	Fermeture			
	Ponts			
<b>TOTAL</b>				

## TESTS COLLECTIF MOSELLE GAF PERFORMANCE

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Année naissance : \_\_\_\_\_ Club : \_\_\_\_\_  
 Nombre heures hebdomadaires : \_\_\_\_\_

		SITUATION	REALISATION	EVALUATION
	<b>Base : Tsukara</b>	1 pt : Lune tremp tramp 2 pts : Lune tremp		
	<b>Base : Lune</b>	3 pts : Tsuk tremp tramp 4 pts : Tsuk tremp		
	<b>Base : Yurchenko</b>	5 pts : Yurch/lune salto		
	<b>Tours proches</b>	1 pt : Tr libre sangles 2 pts : Tr libre maniq 3 pts : Pass Fil (s) 4 pts : PassFil (m) 5 pts : PM ou stalder		
	<b>Grands tours</b>	1 pt : Culbute (s) 2 pts : Culbute (m) 3 pts : Soleil (s) 4 pts : Soleil (m) 5 pts : Lune		
	<b>Bascule ....</b>	1 pt : Bascule (m) 2 pts : Bascule planche (m) 3 pts : Basc X 2 4 pts : Bascule ATR Ecart 5 pts : Bascule ATR serré		
	<b>Avant</b>	1 pt : Saut de M (PB) 2 pts : Saut de M (GP) 3 pts : Facial 4 pts : Costal 5 pts : Japonais		
	<b>Arrière</b>	1 pt : Flip (PB) 2 pts : Flip (GP) 3 pts : ....+ flip 4 pts : Salto 5 pts : Flip salto		
	<b>Série avant</b>	1 pt : St de M salto Gpé 2 pts : St de M Tendu 3 pts : Salto salto 4 pts : Tendu + gpé 5 pts : Vrille avant		
	<b>Série arrière</b>	1 pt : Salto gpé 2 pts : Salto tendu 3 pts : Vrille 4 pts : Double vrille 5 pts : Double arrière		
<b>TOTAL</b>				