

EVALUATIONS PHYSIQUES

NOM
PRENOM

1 seul essai par exercice à l'exception de l'ATR maintenu au sol: 2 essais.

Thème	Test	Description	Résultat
Evaluation du dépassement de soi	N°1	Test d'endurance navette	distance en mètres
	N°2	Maintien ATR contre mur	temps en secondes
Evaluation de la souplesse	N°3	Souplesse fermeture carpée	position ventre et mains (0-1-2)
	N°4	Souplesse épaule debout avec un bloc dans le dos	position / verticale (0-1-2)
Evaluation force-vitesse	N°5	Fermeture carpée / ouverture frappée	nombre de répétitions
	N°6	Fermeture groupée ou carpée en suspension	Préciser position nombre de répétitions
	N°7	Fermeture carpée au sol	nombre de répétitions
	N°8	Salto arrière de l'arrêt	nombre de répétitions
	N°9	ATR maintenu au sol	temps en secondes