



FICHE DE NOTE - TEST PHYSIQUE 8 - 11 ans

| | | | | | |
|--|--|-----------------------|--|--------------------------|--|
| Nom : | | Date de nais : | | Pic de croissance | |
| Prénom : | | / / | | Taille debout | |
| Nbre d'années d'entraînement : | | | | Taille assis | |
| Nbre d'heures/semaine d'entraînement : | | | | Poid | |
| Nbre séquence /semaine d'entraînement : | | | | Pic | |

| | | Exercices | Performance (entourer l'exercice effectué) | | Valeur D | X | Valeur E (de 1 à 4pts) | = | TOTAL | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---|--|----------|---|---------------------------|--------------|-------|---|
| 1 | Force explosive | Test DENISIUK | Temps : | | | | | = | | |
| 2 | | Course 20 m | Temps : | | | | | = | | |
| 3 | | Corde 4 mètres | P1 | Tps : | | | | = | | |
| | | | P2 | Tps : | | | | = | | |
| 4 | Souplesse | Grand écart | Photo n° | | | | | = | | |
| 5 | | Fermeture jambes serrées | Cm : | | | | | = | | |
| 6 | | Rétropulsion des épaules | Cm : | | | | | = | | |
| 7 | | Antépulsion des épaules | F = Fléchis | Angle : | | | | = | | |
| | | T= tendus | | | | | | = | | |
| 8 | Force dynamique | Placement du dos | P1 = Jbes écartés | Nbre : | | | X | = | | |
| | | | P2 = Jbes serrées | Nbre : | | | | | = | |
| 9 | Force dynamique | Pompes ATR | P1 = Placement dos | Nbre : | | | X | = | | |
| | | | P2 = Aux parallèles | Nbre : | | | | X | = | |
| 10 | Force statique | ATR | PM = Porte-mains | Tps : | | | X | = | | |
| | | | S = Sol | Tps : | | | | X | = | |
| 11 | | Planche libre | P1 = position groupée | Tps : | | | | X | = | |
| | | | P2 = corps tendu à 45° | Tps : | | | | X | = | |
| | P3 = corps horizontal | | Tps : | | | | | X | = | |
| 12 | Force statique | Equerre renversée | P1 = Equerre | Tps : | | | X | = | | |
| | | | P2 = jbes verticale | Tps : | | | | X | = | |
| | | | P3 = 45° | Tps : | | | | | X | = |
| | | | P3 = align. Bassin/épaules | Tps : | | | | | X | = |
| 13 | Force d'endur | Cercles | H = Champig. Haut | Nbre : | | | X | = | | |
| | | | B = Champig. Bas | Nbre : | | | | X | = | |
| Date du test : | | Echelon du test : | | Départ / Inter-dép / région / national | | | | | | |
| Lieu : | | | | | | | | TOTAL | | |