

Nom : _____
 Prénom : _____

Date de nais : _____ / _____ / _____

Date du test : _____ / _____ / _____

Exercices	Cocher la case de l'exercice effectué et la performance réalisée		Valeur D	X	Valeur E (de 1 à 4pts)	=	TOTAL
1	Corde 4 mètres	Simple corde	Tps :				
		Double corde	Tps :				
2	Rétablissement de l'appui brachial (cumul possible sur les établissements av. arr.) Voir correspondance total pts pour valeur D	Bascule brachial	Nbre :				
		Etablissement avant (maxi 6 possibles)	Nbre : x par 1pt				
		Etablissement arrière	Nbre : x par 3pts				
		Série 1 x réalisée		X			
		Série 1 x + réta arrière					
		Série 2 x réalisée					
		2x + réta arrière					
3	Equerre (cumul possible entre les 2 séries) Voir correspondance total pts pour valeur D	P.1 = jusqu'à 90°	Tps :				
		P.2 = entre 90° et 145°	Tps :				
		P.3 = 145° et +	Tps :		X		
		Série 1 (De l'équ. à l'équ. Renvers. Inf. 180°)	Nbre : x par 1pt				
		Série 2 (De l'équ. Renvers. à 90° à 180° et +)	Nbre : x par 3pts				
4	Pompe ATR - Equilibre en force bras fléchis (cumul possible entre ATR BF et planche BF) Voir correspondance total pts pour valeur D	Pompe placement	Nbre :				
		ATR BF corps carpé (maxi 7 possibles)	Nbre : x par 1pt				
		ATR BF corps tendu (maxi 7 possibles)	Nbre : x par 3pts				
		Série 1 x réalisée		X			
		Série 1 x + planche bf					
		Série 2 x réalisée					
		Série 2 x + planche bf					
5	Bras tendu montée ATR (cumul possible entre les différentes positions) Voir correspondance total pts)	ATR jbes écartées	Nbre : x par 1pt				
		ATR jbes serrées	Nbre : x par 2pt		X		
		ATR par la planche	Nbre : x par 5pt				
6	Planche libre	P1 = groupé	Tps :				
		P2 = à 45°	Tps :				
		P3 = à l'horizontale écartée	Tps :				
		P4 = à l'horizontale serrée	Tps :				
		1 X série avec 1ère planche écartée		X			
		1 X série + Planche écartée OU 1 X série avec 1ère planche serrée					
		2 X série OU 1 X série(1ère planche serrée) + finir en Planche serrée					
		2 X série + Planche écartée OU 2 X série avec la 1ère planche serrée					
7	ATR	Au porte mains	Tps :				
		Au sol	Tps :				
		Anneaux + sangle	Tps :		X		
		Anneaux	Tps :				
8	Cercles Voir correspondance par série de 10	Champignon haut (nombre de cercles)	Nbre :				
		Champignon bas (nombre de cercles)	Nbre :		X		
		Cheval bas poignées (nombre de cercles)	Nbre :				
9	Quintuple bonds (Pds joints)	Distance en mètre	_____				
10	Planche en suspension et appui aux anneaux	Planche arrière	Tps :				
		Planche avant	Tps :				
		Planche libre écartée	Tps :		X		
		Planche libre serrée	Tps :				
		Planche écarté + croix	Tps :				
		Planche serrée + croix	Tps :				

Echelon du test : Club / Départ / Inter-dép / région / national

TOTAL

--