

Nom : _____
 Prénom : _____

Date de nais : _____ / _____ / _____

Date du test : _____ / _____ / _____

Exercices		IMPORTANT : Cocher la case de l'exercice effectué et la performance réalisée			Valeur D	X	Valeur E (de 1 à 4pts)	=	TOTAL
1	Corde 4 m (Chrono 1ère corde obligatoire si 2 cordes)	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 :			X		=	
		Etablissement avant (maxi 6 possibles)	Nbre :	x par 1pt					
		Etablissement arrière	Nbre :	x par 3pts					
		Série 1 x réalisée							
		Série 1 x + réta arrière							
		Série 2 x réalisée							
		2x + réta arrière							
		3 x réalisée							
3	Equerre (cumul possible entre les 2 séries) Voir correspondance total pts pour valeur D	P.1 = jusqu'à 90°	Tps :			X		=	
		P.2 = entre 90° et 145°	Tps :						
		P.3 = 145° et +	Tps :						
		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 :			X		=	
		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							
		Série 1 x + planche bf							
		Série 2 x réalisée							
		Série 2 x + planche bf							
Série 3 x réalisée									
5	Bras tendu montée ATR (cumul possible entre les différentes positions) Voir correspondance total pts)	ATR jbes écartées	Nbre :	x par 1pt		X		=	
		ATR jbes serrées	Nbre :	x par 3pt					
		ATR par la planche	Nbre :	x par 5pt					
6	Planche libre	P1 = groupé	Tps :			X		=	
		P2 = à 45°	Tps :						
		P3 = à l'horizontale écartée	Tps :						
		P4 = à l'horizontale serrée	Tps :						
		1 X série avec 1ère planche écartée							
		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							
2X Série + 1ère et 3ème planche serrée									
7	ATR	Au porte mains	Tps :			X		=	
		Au sol	Tps :						
		Anneaux + sangle	Tps :						
		Anneaux	Tps :						
8	Cercles Voir correspondance par série de 10	Champignon haut (nombre de cercles)	Nbre :			X		=	
		Champignon bas (nombre de cercles)	Nbre :						
		Cheval bas poignées (nombre de cercles)	Nbre :						
9	Sergeant-test	Distance cm entre M1 et M2 Saut 1 =						=	
		Distance cm entre M1 et M2 Saut 2 =							
		Distance cm entre M1 et M2 Saut 3 =							
				Total : $\frac{\text{Perf1} + \text{Perf2} + \text{Perf3}}{3} =$					
10	Planche en suspension et appui aux anneaux	Planche arrière	Tps :			X		=	
		Planche avant	Tps :						
		Planche libre écartée	Tps :						
		Planche libre serrée	Tps :						
		Planche écarté + croix	Tps :						
		Planche serrée + croix	Tps :						

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

TOTAL

--