



FICHE DE NOTE - TEST TECHNIQUE 8 - 11 ans / 12 -15 ans

(version aout 2024)

Nom : _____

Date de nais : _____

Date du test : _____

Prénom : _____

/ /

____/____/____

Nbre d'heure d'entrainement / semaine : _____

Nbre de séance / semaine : _____

Echelon du test : * Club / Départ / Inter-dép / région / national (* Entourer à quel échelon le test est effectué)

Sol	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>S I - Les Enroulés, les placements du dos et les cercles</i>		X		=	
<i>S II - Progression en Acrobatie avant</i>		X		=	
<i>S III - Progression en acrobatie arrière</i>		X		=	
<i>S IV - Progression en Acrobatie longitudinale</i>		X		=	

Total agrès =

Arçons	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>CA I - Progression en "élans d'une jambe et ciseaux"</i>		X		=	
<i>CA II - Progression d'éléments en passé dorsal facial et pivot</i>		X		=	
<i>CA III - Progression en transport</i>		X		=	
<i>CA IV - Progression en Russe, Thomas et Sortie</i>		X		=	

Total agrès =

Anneaux	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>A I - Progression en grand tour avant</i>		X		=	
<i>A II - Progression en grand tour arrière</i>		X		=	
<i>A III - Progression en éléments de force</i>		X		=	
<i>A IV - Progression en sortie</i>		X		=	

Total agrès =

Saut - Trampoline	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>S I - Progression en renversements avant</i>		X		=	
<i>S II - Progression en renversements en arrière</i>		X		=	
<i>T III - Trampoline - Progression rotation en avant</i>		X		=	
<i>T IV - Trampoline - Progression rotation en arrière</i>		X		=	

Total agrès =

Parallèles	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>BP I - Progression en bascule et salto dessous</i>		X		=	
<i>BP II - Progression en appui</i>		X		=	
<i>BP III - Progression en suspension</i>		X		=	
<i>BP IV - Progression en sortie</i>		X		=	

Total agrès =

Fixe	Valeur DIF		Valeur EXE		Total
<i>BF I - Progression en élan et changement de face</i>		X		=	
<i>BF II - Progression en éléments volant</i>		X		=	
<i>BF III - Progression en retour de barre</i>		X		=	
<i>BF IV - Progression en sortie</i>		X		=	

Total agrès =

Total valeur DIF

TOTAL Test technique