

Nom : _____
Prénom : _____

Date de nais : _____ / _____ / _____

Date du test : _____ / _____ / _____

Nota : Vidéo disponible sur base documentaire FFG

Exercice n°1 *Battement avant - Fente arrière tenue*

Point obtenu 1 - 0,5 - 0 pt		Jambe d'appui DROITE	Jambe d'appui GAUCHE
Critère 1	Battement avant		
Critère 2	Fente arrière		
Critère 3	Tenues de jambes		
Critère 4	Port du buste tête placement bras		
Critère 5	Ouverture du bassin		

TOTAL : _____ Pts sur 10 pts

Exercice n°2 *Battement coté - Retour en rond de jambe devant*

Point obtenu 1 - 0,5 - 0 pt		Jambe d'appui DROITE	Jambe d'appui GAUCHE
Critère 1	Battement coté + maintien 2 sec.		
Critère 2	Rond de jambe avant + maintien 5 sec.		
Critère 3	Tenues de jambes		
Critère 4	Port du buste tête placement bras		
Critère 5	Mobilité articulaire du bassin		

TOTAL : _____ Pts sur 10 pts

Exercice n°3 *Pivot sur la jambes d'appui + écart facial et antéro-postérieur*

Point obtenu 1 - 0,5 - 0 pt		Jambe d'appui DROITE	Jambe d'appui GAUCHE
Critère 1	Maintien 2 sec. + pivot sur la jambes d'appui		
Critère 2	Maintien pied sur la barre + inclinaison 2 sec.		
Critère 3	Descente/remonté en écart facial tenue 5 sec.		
Critère 4	Descente/remonté en antéro tenue 5 sec.		
Critère 5	Maintien en planche tenue 5 sec.		
Critère 6	Tenues de jambes		
Critère 7	Port du buste tête placement bras		

TOTAL : _____ Pts sur 14 pts

Exercice n°4 *Départ de profil à la barre - Pied sur la barre*

Point obtenu 1 - 0,5 - 0 pt		Jambe d'appui DROITE	Jambe d'appui GAUCHE
Critère 1	Inclinaison buste en avant, tenir 2 sec.		
Critère 2	Inclinaison buste coté extérieur, tenir 2 sec.		
Critère 3	Inclinaison buste coté intérieur, tenir 2 sec.		
Critère 4	Extension buste en arrière, tenir 2 sec.		
Critère 5	Descente du buste en avant dos plat jusqu'à l'horizontal et fermeture sur la jambe d'appui en plaçant les mains derrière le pied, tenir 5 sec.		
Critère 6	Tenues de jambes		
Critère 7	Port du buste tête placement bras		

TOTAL : _____ Pts sur 14 pts

Exercice n°1 (D+G)	_____ Pts sur 10	Total souplesse active	_____ Pts sur 48 pts
Exercice n°2 (D+G)	_____ Pts sur 10		
Exercice n°3 (D+G)	_____ Pts sur 14		
Exercice n°4 (D+G)	_____ Pts sur 14		