

NOM:

Email

tel

Date naissance

TESTS PHYSIQUES POUSSINES

TOTAL :

Position :

	EXERCICES	CONSIGNES			
1	SOL Maintien gainage sur mains et pieds MAINTIEN SUR 20"	Pieds en extension	3		20 s TENUE
			2		15s
			1		10 s
2	SOL : PONT		3		Épaules au-dessus des appuis jbes serrées tendues
			1		Bras pliés et/ou épaules entre mains et pieds
			0		Ne Monte Pas
3	SOL : Chandelle, retour accroupi		3		Réussi
			0		Non RÉUSSI
4	PLACEMENT DOS	Devant plinth mousse	3		Réussi 3
			1		Avec aide 1
			0		Non RÉUSSI 0
5	½ ATR	Contre plinth Mousse	3		Réussi 3
			1		Avec aide 1
			0		Non RÉUSSI 0
6	Brouette sur 4 m	Dos plat et immobile	3		Réussi avec gainage
			1		Réussi sans gainage
			0		Non RÉUSSI
7	Barre Basse MAINTIEN ÉQUERRE JAMBES écartées	● Tenir le plus longtemps possible	3		TENU + 5 s
			1		TENU -5 s
			0		Non tenu ou jbes fléchies
8	EN SUSPENSION DÉPLACEMENT BARRE HAUTE	● Départ depuis plate forme ● 5 Déplacements ● Arrivée debout	3		Réussi 3
			1		Réussi jbes écartées
			0		Non réussi
9	barre basse De l'appui, prise élan pose 2 pieds sur 2 plinth mousse	● A partir barre basse ● Bras tendus ● Garder les jambes tendues	3		Réussi jambes tendues
			1		Reuss jambes pliées
			0		Peur
10	Barre Basse Balancés jambes pliées		3		+ de 5 : 3
			1		3-5 : 1
			0		
11	Barre Basse Maintien en traction menton au-dessus barre		3		+ de 5 s
			1		Moins de 5 s
			0		Ne tient pas

12	Poutre Montée sur le côté et s'asseoir à cheval sur poutre + Traversée sur ½ pointes	Bras et jambes tendues sans toucher la poutre	3	Entrée Bras jambes tendues + ½ ptes Ok
			2	Entrée moyenne, marche à plats
			0	« Couchée » sur poutre et gros déséquilibres
13	Poutre Sortie Saut Groupé		2	réception stabilisée + bonne élévation
			1	Manque d'élévation
			0	Chute à l'arrivée
14	Poutre : Attitude et arabesque	Maintien 5 s, les 2 jambes Non tenue = 0	3	TENUE + 5 s
			2	Tenue 3- 5 s
			1	Tenue – 3 s
15	Poutre : Sur ½ pointes, ½ tour, 1 pas ½ tour		3	Ok tourne sur les pointes
			2	½ tour en 2 fois
			1	½ tour en plusieurs fois
16	Poutre : Préparation ½ tour plané, envoi pied AR sur genou bras verticaux		3	Ok, 4 si sur ½ pte
			2	Ok mais gros déséquilibres
			1	Inverse, va en arrière
17	Poutre SAUT VERTICAL		3	Facile
			2	Difficile, à peine 2 cm
			1	Ne décolle pas
18	Corde Montée avec blocage pieds par moniteur		3	Réussi +5 brassées
			2	Réussi 3à 5 brassées
			1	Moins de 3 brassées
19	Saut Impulsion sur tremplin Arrivée debout sur plinth mousse		3	ok
			1	Marche sur tremplin
			0	
	Saut Course Impulsion sur tremplin Saut de lapin sur table de saut		3	Ok sur les pieds
			1	Sur les genoux
			0	Ne saute pas
20	Souplesse ÉCRASEMENT FACIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Garder le dos droit ● Avoir les 2 jambes tendues 	3	Ne touche pas ≥ 40 cm du sol
			2	Ne touche pas ≥ 20 cm du sol
			1	Grand écart au sol
21	Souplesse Débout, FERMETURE JAMBES SERRÉES	<ul style="list-style-type: none"> ● Garder les pieds à plat ● Avoir les 2 jambes tendues 	3	Mains au dessus chevilles
			2	Mains sous chevilles
			1	Mains à plat au sol