

Tests Technico - Physiques - Avenir 10 ans

NOM		Date	
PRENOM		Structure	
CLUB			
Année nais.			

T1	Equil BI	Nombre maxi			
	De l'appui à l'appui: bras tendus, corps tendu, jambes serrées tendues		AR = 0 à 3	B = 4 à 6	TB = 7 et plus

T2	Grimper de corde	Chrono mini			
	3 mètres; jambes libres horiz; départ assise		AR = plus de 8"00	B = 5"20 à 8"00	TB = moins de 5"20

T3	Fermetures Jambes -Tronc	Max en 30 "			
	Aux espaliers, départ jbes 90°; monter les jambes à la verticale et retour à 90°		AR = de 0 à 14	B = 15 à 17	TB = 18 et plus

T4	Maintien équilibre	Chrono maxi			
	Au sol jambes serrées corps aligné (sur piste de saut- é déplacements de mains autorisés)		AR = moins de 40"	B = 40" à 60"	TB = plus de 60 "

T5	Rebonds verticaux	Chrono maxi			
	10 rebonds départ sur caisse 40 cm (sur praticable)		AR = moins de 7"00	B = 7"00 à 7"30	TB = plus de 7"30

T6	Stalder enchainé	Nombre maxi			
	Sur Poutre basse ou sur porte mains (parallèles)		AR = 0 à 4	B = 5 à 6	TB = 7 et plus

T7	Parcours combiné - Sur longueur de praticable	Chrono mini			
	<ul style="list-style-type: none"> * 5 salto arrières * L1 - Poussez bloc mousse 40 cm lisse * L2 - ATR marcher * Chandelle se relever jambe tendue G x 3, D x 3 * L3 - Glisser en gainage (slide sous les pointes) * L4 - Sauts de lapin L5 - Sprint 	*	AR = plus de 1'25"	B = 1'20" à 1' 30"	TB = moins de 1'15"