

TEST DEPARTEMENTAL POUSSINES 7/8 ans				PHOTO	
Nom		Année naissance			
Prénom		Club			
CATEGORIE	FED B	PERF	Entraîneur		
IMPULSION JAMBES					
EXERCICE 1: Rebonds	Effectuer 3x rebonds jambes tendues, bras le long du corps par-dessus les poutres moussses Départ et retour sur une hauteur de 20cms			EVALUATION	
	Corps aligné/gainé			/3	
	Les impulsions doivent se faire jambes tendues				
	Pousser complète en déroulant les chevilles				
FORCE BRAS					
EXERCICE 2: Tractions	Effectuer le max de tractions (menton au dessus de la barre) en 30"			EVALUATION	
	BAREME			/3	
	0	1	2		3
< 5	5	10	15 et +		
EXERCICE 3: Maintien en traction	Maintenir le plus longtemps possible le menton au dessus de la barre			EVALUATION	
	BAREME			/3	
	0	1	2		3
	<10"	10"	20"		30"
ABDOS EN FERMETURE					
Exercice 4 Fermetures	Sur un plan incliné à 45°, effectuer le max de fermetures en 30" jambes et bras tendues(orteilles touchent le barreau)			EVALUATION	
	BAREME			/3	
	0	1	2		3
< 5	5 à 8	9 à 12	15 et +		
GAINAGE/ FORCE BRAS TENDUS					
Exercice 5 Gainage suspension	Maintien en suspension renversée à la barre (corps aligné, regard pointes) Tenir la position le plus longtemps possible			EVALUATION	
	BAREME			/3	
	0	1	2		3
< 10"	10"	20"	30" et +		

ECRASEMENT PASSER SUR LE VENTRE				
Exercice 9 Ecrasement facial	Passage de la position écrasement jambes écartées au facial puis à plat ventre			EVALUATION
	Sans l'aide des mains			1
	Passage fluide			1
	Bassin au sol au passage en facial			1
EQUERRE/ STALDER				
Exercice 6 STALDER	En latéral sur poutre mousse			EVALUATION
	Equerre tenue 3 sec minimum jambes à l'horizontal et bras tendus			1
	Equerre tenue 3 sec et développer pieds sur poutre			2
	Equerre tenue 3 sec et monter à l'ATR			3
SOUPLESSE				
Exercice 7 Gd écart DROIT	Grand écart droit et gauche sur ligne (ligne de jambes, bassin dans l'axe, dos droit) (Mesure de la distance mi- cuisse arrière/sol)			EVALUATION
	BAREME			/1.5
	0.5	1	1.5	
mi cuisse arrière ne touche pas le sol	mi cuisse arrière touche le sol	mi cuisse arrière touche le sol, pied avant surélevé de 10cms		
Exercice 8 Gd écart GAUCHE	BAREME			/1.5
	0.5	1	1.5	
	mi cuisse arrière ne touche pas le sol	mi cuisse arrière touche le sol	mi cuisse arrière touche le sol, pied avant surélevé de 10cms	
FERMETURE JAMBES/TRONC				
Exercice 10 Fermeture debout	Debout au bord d'une caisse, fermeture du tronc sur les cuisses, sans aide des mains,les jambes serrées et tendues Mesure en cms de la distance entre la poitrine (sternum) et les cuisses			EVALUATION
	BAREME			/3
	1	2	3	
10 cm ou +	5 cm	Contact		
SOUPLESSE EPAULES				
Exercice 11 Ouverture épaules	A plat ventre, menton posé au sol, batôn tenu dans les mains, pouce contre pouce, bras tendus, soulever le batôn vers le haut et l'arrière (mesure de l'angle sol-horizontale)			EVALUATION
	BAREME			/3
	1	2	3	
horiz	10° à 20°	+ de 20°		
TOTAL GENERAL				/33

**REMARQUES GENERALES :**