



Test départemental Poussines

Nom :

Prénom :

Année :

Club :

Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Tractions	3 tractions	Menton au dessus de la barre	2 points par traction 1 point si traction avec élan 0 si pas de traction	/6
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
3 prises d'élan enchainées	Départ de l'appui : 3 prises d'élan enchainées, bras tendus, corps aligné et solide	Jambes tendues Tenue du corps Rythme Amplitude	2: bien réalisé 1 : petite faute 2 : maintien alignement tronc/jambes 1 : moyennes fautes 1 1	/6
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Fermetures tronc/jambes (le maxi en 15")	Départ allongée, jambes tendues verticales contre un mur, bras aux oreilles, faire le maximum de fermetures en 15"	Toucher ses chevilles à chaque fermeture	6 : 10 fermetures ou + 4 : 5 à 9 fermetures 2 : 1 à 4 fermetures 0 : aucune fermeture	/6
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Impulsions jambes tendues bras le long du corps	Départ d'une caisse : sauter au dessus de 2 obstacles, dernier saut réception en surélevé (tapis 20 cm). Alignement tronc/jambes, rebonds successifs sur jambes tendues	Jambes tendues pdt tout l'exercice Maintien de l'alignement tronc/jambes Poussée complète jusqu'aux pointes	2 : bien réalisé 1 : moyen 0 : exigence non respectée 2 : bien réalisé 1 : moyen 0 : exigence non respectée 2 : bien réalisé 1 : moyen 0 : exigence non respectée	/6
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Equerre sur porte-mains (maintien 5 secondes)	Maintenir une équerre jambes écartées sur porte-mains, bras et jambes tendues pendant 5 sec	Maintien Jambes à l'horizontale Bras tendus Tête droite	2 : maintien 5 sec En dessous de 5 sec : 0 2 : bien réalisé Sous l'horizontale : 0 1 1	/6

Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Ecrasement facial	Départ assise jambes écartées, descente dos plat jusqu'à l'écrasement facial (maintien 5 secondes)	Jambes tendues pdt tout l'exercice	2 : bien réalisé	/6
			1 : petite flexion	
			0 : exigence non respectée	
		jambes en ouverture	1	
		Dos plat	1	
		Touche à plat	2 : le ventre touche	
			1 : ventre à - de 20 cm	
0 : ventre à + de 20 cm				
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Pont	Maintenir un pont 5" avec les pieds sur un contre haut de 20 cm	Maintien	1 : maintien 5"	/6
			0 : maintien moins de 5"	
		Bras tendus	2 : bras tendus	
			1 : légère flexion	
			0 : grosse flexion	
		ouverture épaules	3 : épaules en arrière des mains	
			2 : épaules au dessus des mains	
1 : épaules en avant des mains				
0 : pas d'appui sur les mains				
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Se mettre debout sur une barre le + vite possible	De l'appui BI, se mettre debout sur la barre.	Temps nécessaire	2 : réalisé en moins de 10"	/4
			1 : réalisé en plus de 10"	
			0 : non réalisé	
		Se mettre debout	2 : debout bien droit	
			1 : rester accroupi	
			0 : non réalisé	
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Sur poutre à 1m10, sauter en entrée + marcher sur 1/2 ptes sur 1/2 longueur + roulade avant	1 - Départ sur une caisse, sauter sur 2 pieds simultanément	arrivée simultanée pieds	1	/8
		assurance	1	
	2 - Marcher sur 1/2 pointes sur une 1/2 longueur	sur 1/2 pointes	1	
		jambes tendues	1	
	3- Roulade avant, avec carpette arrivée à cheval	assurance	1	
		rouler sans hésitation	2	
arrivée à cheval	1			
Exercices	Description	Exigences	Valeurs	Total
Tomber dos en contre bas (1m minimum) sur une mini fosse	Se laisser tomber en arrière, corps droit, sans regarder en arrière	Sans regarder derrière	2	/4
		Alignement	2	

OBSERVATIONS / REMARQUES

Empty space for observations
