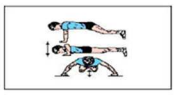
R1 :

Les épreuves :

Pompes



Force physique et volonté

Protocole

Nombre maximum de pompes en 2 min. Sans interruption.

Coefficient : 1,5

Pompes	Hommes	Femmes
0 à 15	0	0
16 à 30	0	1
31 à 45	1	2
46 à 60	2	3
61 à 75	3	4
76 à 90	4	5
à partir de 91	5	5

Détente verticale

Explosivité



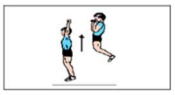
Protocole

2 essais, pieds joints à une main

Coefficient : 1

Détente Verticale, mesurée en cm	Hommes	Femmes
moins de 41 cm	0	0
41 à 45 cm	0	1
46 à 50 cm	1	2
51 à 55 cm	2	3
56 à 60 cm	3	4
61 à 65 cm	4	5
à partir de 66 cm	5	5

Tractions



Force physique et volonté

Protocole

Nombre maximum de tractions en 2 min.Sans interruption.

Coefficient : 1,5

Tractions	Hommes	Femmes
0 à 3	0	0
4 à 10	0	1
11 à 15	1	2
16 à 20	2	3
21 à 25	3	4
26 à 30	4	5
à partir de 31	5	5

Souplesse



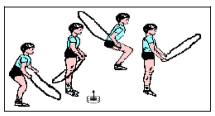
Protocole

Fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds. Position maintenue.

Coefficient : 1

Souplesse, mesurée en cm	Hommes	Femmes
plus de 14 cm	0	0
de 14 à 5 cm	1	1
de 4 à -5 cm	2	2
de -6 à -15 cm	3	3
de -16 à – 25 cm	4	4
à partir de -26 cm	5	5

Corde à sauter



Coordination et vigilance

Nombre de tours réalisés en 2 min. sans interruption (1 seul essai)

Echauffement et entraînement préalable

Coefficient : 1

Corde à sauter	Hommes	Femmes
0 à 100	0	0
101 à 150	1	1
151 à 200	2	2
201 à 250	3	3
251 à 300	4	4
à partir de 301	5	5

Consignes aux évaluateurs

- L'évaluateur remplit une grille d'évaluation pour chaque candidat et chaque épreuve (tableau Excel). Le responsable du groupe repart avec une fiche Excel synthétisant tous les résultats du groupe sur cette épreuve.
- L'évaluateur formalise par écrit ses remarques si nécessaire.
- Les évaluateurs engagent leur propre responsabilité
- Les résultats seront affichés tout au long de la journée. En cas d'erreur seul le R1 des tests peut vérifier les résultats.

Lors du déroulement des épreuves, pour qu'un mouvement soit valide et comptabilisé par le jury, il doit être exécuté de la manière suivante :

Pompes:

- Bras tendus en position haute.
- Matérialisation de la zone à descendre (mousse / bouteille) 5/6cm
- Il est possible de tolérer un petit temps d'attente (pas possible de changer de posture)
- Le corps doit rester aligné

Tractions:

- Bras tendus
- Menton au-dessus de la barre
- Sans poser les pieds
- Pas de Snake (corps aligné)

Détente vertical: besoin Craie

- Position initiale bras tendus, réalise une marque à la craie ou sur une échelle matérialisée.
- Pas d'élan (flexion pieds au sol)
- Mesure de la distance entre la position initiale et le marquage.

Corde à sautée :

- 1 seul essaie
- pas d'interruption

Souplesse :

- vérifier les jambes tendues
- pas d'à-coup, position tenue 2 sec

Ordre de passage des épreuves : Pour l'égalité, nous conseillons de faire passer les candidats tous dans le même ordre.

- détente
- souplesse
- corde à sautée
- pompes
- tractions

Posture des évaluateurs et égalité des candidats :

Les candidats doivent bénéficier des mêmes conditions d'épreuves.

- Les évaluateurs ne peuvent pas adapter ni le contenu des épreuves, ni les critères d'évaluation : il s'agit d'épreuves nationales communes.
- Les évaluateurs s'attachent à être le plus clair possible dans la présentation des épreuves aux candidats.
- Si les conditions le permettent il est conseillé de faire une présentation des épreuves à l'ensemble des candidats, en début de journée et de la clôturer lorsqu'il n'y a plus de questions des candidats.
- Les évaluateurs ne doivent pas aider les candidats lors de leurs épreuves. Si un conseil ou une précision est apporté à un candidat, il devra être communiqué à l'ensemble des candidats de la session.
- Pour mettre en œuvre l'ensemble de ces conseils, le R1 de chaque épreuve mettra en place une harmonisation avec l'ensemble des évaluateurs, avant le démarrage des épreuves.

Sécurité des candidats :

- Le matériel des candidats est conforme aux normes de sécurité et en état de fonctionnement.
- Les évaluateurs sont tenus d'assurer la sécurité des candidats.
- La sécurité est donc organisée par les évaluateurs.
- En cas de posture et/ou de discours pouvant mettre en danger autrui, le candidat se fera refuser l'accès aux épreuves.