



Test départemental Poussines (2013-2012)

Nom :

Prénom :

Année :

Club :

| Exercices | Description | Exigences | Valeurs | Total |
|--|---|---|--|-------|
| Tractions | 3 tractions | | 2 points par traction | /6 |
| | | | 1 point si traction avec élan | |
| | | | 0 si pas de traction | |
| 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 | 2 : bien réalisé 1 : petite faute | /6 |
| | | Tenue du corps | 2 : maintien alignement tronc/jambes 1 : moyennes fautes | |
| | | Rythme | 1 | |
| | | Amplitude | 1 | |
| | | | | |
| 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 + | /6 |
| | | | 4 : 5 à 9 fermetures | |
| | | | 2 : 1 à 4 fermetures | |
| | | | 0 : aucune fermeture | |
| 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 | 2 : bien réalisé | /6 |
| | | | 1 : moyen | |
| | | | 0 : exigence non respectée | |
| | | Maintien de l'alignement tronc/jambes | 2 : bien réalisé | |
| | | | 1 : moyen | |
| | | | 0 : exigence non respectée | |
| | | Poussée complète jusqu'aux pointes | 2 : bien réalisé | |
| | | | 1 : moyen | |
| | | | 0 : exigence non respectée | |
| 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 | 2 : maintien 5 sec | /6 |
| | | | En dessous de 5 sec : 0 | |
| | | Jambes à l'horizontale | 2 : bien réalisé | |
| | | | Sous l'horizontale : 0 | |
| | | Bras tendus | 1 | |
| Tête droite | 1 | | | |

| 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 2 - Marcher sur 1/2 pointes sur une 1/2 longueur 3- Roulade avant, avec carpette arrivée à cheval | arrivée simultanée pieds | 1 | /8 |
| | | assurance | 1 | |
| | | sur 1/2 pointes | 1 | |
| | | jambes tendues | 1 | |
| | | 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

| |
|--|
| |
|--|