**FICHES D’ATELIERS DES TESTS PHYSIQUES**

**CF2**

|  |  |
| --- | --- |
| **CF2 : 6 TESTS PHYSIQUES** | |
| **NOM-PRÉNOM** |  |
| DATE DE NAISSANCE |  |
| NOM du CLUB |  |
| NOM-TEL-MAIL DE L’ENTRAINEUR |  |
| **TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| Détente horizontale en cm |  |
| Sautillés |  |
| Gainage en secondes |  |
| Course de 20m en 100ème de seconde |  |
| **TESTS « SOUPLESSE »** | |
| Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |

**FICHES D’ATELIERS DES TESTS PHYSIQUES**

**CF3**

|  |  |
| --- | --- |
| **CF3 : 9 TESTS PHYSIQUES** | |
| **NOM-PRÉNOM** |  |
| DATE DE NAISSANCE |  |
| NOM du CLUB |  |
| NOM-TEL-MAIL DE L’ENTRAINEUR |  |
| **TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| Détente horizontale en cm |  |
| Sautillés |  |
| Gainage en secondes |  |
| Course de 20m en 100ème de seconde |  |
| **TESTS « SOUPLESSE »** | |
| Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Écart droit en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Écart gauche en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Pont en cm (avec 1 décimale) |  |

**FICHES D’ATELIERS DES TESTS PHYSIQUES**

**CF4 et NAT 10-11 ans**

|  |  |
| --- | --- |
| **CF4 et Nat 10-11 : 10 TESTS PHYSIQUES** | |
| **NOM-PRÉNOM** |  |
| DATE DE NAISSANCE |  |
| NOM du CLUB |  |
| NOM-TEL-MAIL DE L’ENTRAINEUR |  |
| **TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| Détente horizontale en cm |  |
| Sautillés |  |
| Course de 20m en 100ème de seconde |  |
| **TESTS « SOUPLESSE »** | |
| Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Écart droit en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Écart gauche en cm ( + ou – avec 1 décimale) |  |
| Pont en cm (avec 1 décimale) |  |
| Épaules en cm (avec 1 décimale) |  |
| Pointes de pied en cm (avec 1 décimale) |  |