

Nom de l'athlète : \_\_\_\_\_

#	Facteur	Note	Commentaire
<b>II. Capacités athlétiques au sol</b>			
Total		16	
<b>2</b>	<b>Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)</b>		
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 12 répétitions	1	
	respect du rythme	1	
	extension des jambes maintenue tout au long de l'exercice	1	
	extension du tronc maintenue tout au long de l'exercice	1	
	capacité à atteindre un angle de 45 degrés ou moins à chaque répétition	1	
	12 répétitions complètes effectuées (sans que les talons, les mains et la tête ne soient déposés au sol)	1	
Total		6	
<b>3</b>	<b>Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage</b>		
	qualité de l'exécution maintenue pendant les 10 répétitions (coudes près du corps et contact nez-planche)	1	
	rythme constant et uniforme	1	
	alignement du corps maintenu tout au long de l'exercice (oreilles, épaules, hanches, chevilles)	1	
	exécution complétée (bras parallèles au sol à chaque répétition)	1	
	solidité du corps maintenue tout au long de l'exercice	1	
	bras en ligne avec l'oreille lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
	talon en ligne avec la fesse lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
	contrôle des mouvements lors de la levée simultanée bras-jambe bilatérale	1	
Total		8	
TOTAL			

