



Processus de sélection de l'Équipe du Québec Jeunesse

2024

VERSION 2 (22 mai 2024)

#	Facteur	
1. Résultats figures imposées Championnat Sélection (5%)		
2. Résultats figures imposées Championnat Qualification (10%)		
3. Résultats figures imposées Championnat Canadien (15%)		
4. Résultats figures imposées Camp préparatoire #3 (10%)		
5. Évaluation routine d'équipe (50%)		
6. Évaluation à sec / Capacités athlétiques (5%)		
1	Force endurance: V-Up (12 X à 60 bpm)	CRITÈRES ÉVALUÉS SELON GRILLE
2	Force endurance: Push-ups (10X)* et gainage	
7. Capacités athlétiques dans l'eau (5%)		
1	Vitesse: 50m battement de jambes	CRITÈRES ÉVALUÉS PAR LES TEMPS / Échelle de classement
2	Puissance aérobique: 3 x 100m sur 1:45	
3	Vitesse Endurance: 200m quatres nages	
8. Intangibles : Comportement et attitude * (Jusqu'à -5%)		
	TOTAL	100%

*** NOTES :**

Les éléments intangibles seront évalués à déduction.

C'est-à-dire que pour une attitude positive et professionnelle, l'athlète conservera tout ses points.

Pour un comportement sous les attentes du niveau d'une équipe provinciale ou plus, l'athlète se verra soustraire 5% du pointage final total.

Avant de procéder à cette déduction, l'entraîneur attiré à l'athlète recevra un avertissement, dans l'objectif que la situation puisse être corrigée rapidement.

Les push-ups requis sont des push-ups de type «triceps». Les coudes doivent être collés au corps, proche de la cage thoracique.

À chaque répétition de push-up, **le nez devra aller toucher une planche de natation**, qui sera déposé entre les deux mains de l'athlète.

et le retour devra démontrer une extension complète des coudes.

Les push-ups ne respectant pas la description (poitrine en contact avec les planches) ne seront pas comptabilisés.