

Nom de l'athlète : _____

#	Facteur	Note	Commentaire
II. Tests acrobatique - Bases			
	Total		
1	Levée rapide (50%)		
	Position de départ : les jambes sont pliées et forment un angle de 90 degrés (position "squat")	1	
	Position de départ : le corps est droit avec les bras en extension, au dessus de la tête(en ligne avec oreille)	1	
	L'athlète est stable (pas de mouvement autre, perte d'équilibre, etc.)	2	
	La position est maintenue 1x8 temps	1	
	La levée verticale est rapide	2	
	Position verticale : le corps est droit avec les bras en extension au dessus de la tête (en ligne avec oreille)	1	
	L'athlète est stable (pas de mouvement autre, perte d'équilibre, etc.)	2	
	La position verticale est maintenue 1x8 temps	1	
	Total	11	
2	"Shoulder press" (50%)		
	Position de départ : La barre est au niveau des clavicules, les poignets en ligne avec épaules	1	
	Position de départ : Les pieds sont à la distance des hanches, genoux légèrement fléchis	1	
	Levée : La levée de la barre est rapide (1 compte)	2	
	Levée :Le tronc reste droit	2	
	Levée : Les abdominaux sont engagés	2	
	La barre est en ligne avec le milieu du pied (bras en ligne avec oreilles)	1	
	La position verticale est maintenue 1x8 temps	1	
	Total	10	
	TOTAL		