

Catégorie Fédérale 1 Féminines

Club:	Nom:	Prénom:	Date Naiss:
-------	------	---------	-------------







Données biométriques

Poids: kg

Taille: cm

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Poids (en kg) / Taille² (en m) =

Test « Squat complet »			
			
			
	Talons au sol	Talons décollés du sol	Talons décollés du sol
Score SC	4 pts	2 pts	0 pt

Test « Saut en Longueur » Femmes	
SCORE cm
3 pts	190 cm ≤ L
2 pts	165 cm ≤ L < 190 cm
1 pt	140 cm ≤ L < 165 cm
0 pt	L < 140 cm

Score GT	Test « Gainage Tronc »
3 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le dessus de la tête. ✓ Le joueur est capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et pieds.
2 pts	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton. ✓ Le joueur est capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et pieds.
1 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton. ✓ Le joueur est capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et genoux.
0 pt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton. ✓ Le joueur n'est pas capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et genoux.

Test « Gainage Cou »	
score fois la posture stable
3 pts	10 fois la posture stable 5'
2 pts	5 fois la posture stable 5'
1 pt	1 fois la posture stable 5'
0 pt	La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5'

Evaluations fonctionnelles

Score Fonctionnel (SC + SL + GT + GC) =



Catégorie Fédérale 1 Féminines

Club:	Nom:	Prénom:	naissance:	poste:
-------	------	---------	------------	--------

	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	validé	Non validé
3 commandements Connaissance et maîtrise								
Posture de poussée Maintien de la posture 5'								
Poussée individuelle Maintien de la posture 5'								
Poussée avec partenaires (1+2) Maintien de la posture 5'								
Poussée en reculant Maintien de la posture 5'								
Poussée en avançant Maintien de la posture 5'								
Total								
Score Technique	Score technique < 12		12 ≤ Score technique < 15 11 ≤ Score fonctionnel			15 ≤ Score technique		

Pour chaque séquence, le score acquis est celui qui correspond à la dernière posture réalisée correctement