

Athlète : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

# Test argent

		0 pt	½ pt	1 pt
SPRINT	L'athlète peut effectuer un départ en starting-block parfait et sprinter sur de longues distances et connaît la foulée de poussée et la foulée de traction.	✘	±	✓
RELAIS	L'athlète peut courir un relais et effectuer une transmission.	✘	±	✓
HAIES	L'athlète peut franchir des haies hautes avec chaque jambe.	✘	±	✓
LONGUEUR	L'athlète peut effectuer un saut avec un élan prolongé et une bonne forme globale.	✘	±	✓
HAUTEUR	L'athlète peut, avec un élan courbe adapté à sa morphologie, effectuer aisément un fosbury-flop.	✘	±	✓
TRIPLE	L'athlète peut effectuer le hop-step-jump efficace, à pleine vitesse.	✘	±	✓
PERCHE	L'athlète peut effectuer un saut avec une perche à flexion.	✘	±	✓
BALLE/JAVELOT	L'athlète peut lancer un javelot avec une technique correcte.	✘	±	✓
POIDS	L'athlète peut jeter un poids en utilisant différentes techniques.	✘	±	✓
DISQUE	L'athlète peut lancer un disque après avoir effectué une rotation complète.	✘	±	✓
MARTEAU	L'athlète peut lancer un marteau léger, après deux rotations en talon-pointe.	✘	±	✓
DEMI-FOND	L'athlète peut répartir l'effort d'un 1000m de manière optimale.	✘	±	✓
FOND/CROSS	L'athlète peut courir 30 minutes à une allure régulière et soutenue.	✘	±	✓
ENGAGEMENT	L'athlète donne son maximum à l'entraînement et montre une volonté de progresser.	✘	±	✓
DISCIPLINE	L'athlète écoute les instructions et obéit aux consignes.	✘	±	✓
-RESULTAT FINAL-				
<input type="radio"/> L'athlète a obtenu 13 points ou plus et n'a obtenu aucune ✘. → VALIDÉ <input type="radio"/> L'athlète a obtenu moins de 13 points ou une ou plusieurs ✘. → NON-VALIDÉ				