

Athlète : _____

Date : _____

Test bronze

| | | 0 pt | ½ pt | 1 pt |
|---|---|------|------|------|
| SPRINT | L'athlète peut sprinter sur la pointe des pieds, prendre un départ accroupi et régler un starting-block sans aide. | ✘ | ± | ✓ |
| RELAIS | L'athlète peut transmettre un témoin avec une technique correcte. | ✘ | ± | ✓ |
| HAIES | L'athlète peut franchir des haies avec les deux jambes en respectant un rythme de trois foulées entre chaque haies (à une distance adaptée). | ✘ | ± | ✓ |
| LONGUEUR | L'athlète peut effectuer un pas d'appel à vitesse maximale et prendre de la hauteur tout en gardant le corps droit. | ✘ | ± | ✓ |
| HAUTEUR | L'athlète peut, avec un élan courbe adapté à sa morphologie, effectuer un fosbury-flop et un ciseau. | ✘ | ± | ✓ |
| TRIPLE | L'athlète peut enchaîner une séquence aléatoire de saut de course et de saut à cloche-pied sans perdre de vitesse. | ✘ | ± | ✓ |
| PERCHE | L'athlète peut effectuer un saut en longueur à la perche par-dessus un élastique horizontal. | ✘ | ± | ✓ |
| BALLE/JAVELOT | L'athlète peut lancer un javelot vers l'avant avec cinq pas d'élan. | ✘ | ± | ✓ |
| POIDS | L'athlète peut jeter un poids en effectuant la technique du pas changé et en utilisant la force de rotation de son tronc. | ✘ | ± | ✓ |
| DISQUE | L'athlète peut lancer un pneu loin dans une direction donnée après avoir effectué une rotation complète et sait tenir un disque correctement. | ✘ | ± | ✓ |
| MARTEAU | L'athlète peut lancer un marteau léger, après deux rotations, dans un secteur donné. | ✘ | ± | ✓ |
| DEMI-FOND | L'athlète peut courir 1000m à une allure soutenue et avec une foulée économique. | ✘ | ± | ✓ |
| FOND/CROSS | L'athlète peut courir 20 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 | | | | |