

Athlète : _____

Date : _____

Test jaune

(année des 10 ans)

		0 pt	½ pt	1 pt
SPRINT	L'athlète peut réagir à un signal et partir rapidement.	✗	±	✓
RELAIS	L'athlète peut transmettre un témoin sans le perdre.	✗	±	✓
HAIES	L'athlète peut franchir des obstacles rapidement avec les deux jambes.	✗	±	✓
LONGUEUR	L'athlète peut sauter en extension complète et effectuer une pose active du pied.	✗	±	✓
HAUTEUR	L'athlète peut, en partant d'une trajectoire courbe, sauter vers le haut à proximité d'une paroi sans toucher celle-ci.	✗	±	✓
TRIPLE	L'athlète peut enchaîner quelques bonds sur un parcours sans perdre de rythme.	✗	±	✓
PERCHE	L'athlète peut prendre un élan avec une perche et utiliser celle-ci pour se projeter vers l'avant.	✗	±	✓
BALLE/JAVELOT	L'athlète peut lancer une balle vers l'avant avec un pas croisé d'élan.	✗	±	✓
POIDS	L'athlète peut jeter un ballon à une main dans la bonne direction avec un mouvement légèrement vissé du haut du corps.	✗	±	✓
DISQUE	L'athlète peut lancer un pneu dans une direction donnée après avoir effectué un demi-élan.	✗	±	✓
MARTEAU	L'athlète peut lancer un objet à deux mains dans une direction donnée après avoir effectué une rotation.	✗	±	✓
DEMI-FOND	L'athlète peut courir le plus vite qu'il le peut une distance donnée à une allure régulière.	✗	±	✓
FOND/CROSS	L'athlète peut courir 10 minutes sans s'arrêter.	✗	±	✓
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				