

Athlète : \_\_\_\_\_

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

# Test or

		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 parfaite et connaît les spécificités tactiques de chaque position.	✗	±	✓
HAIES	L'athlète peut franchir des haies hautes avec chaque jambe sans perte de vitesse et courir des longues courses de haies.	✗	±	✓
LONGUEUR	L'athlète peut effectuer un saut avec un élan prolongé et une excellente forme globale.	✗	±	✓
HAUTEUR	L'athlète peut, avec un élan courbe adapté à sa morphologie, effectuer un excellent fosbury-flop.	✗	±	✓
TRIPLE	L'athlète peut effectuer un hop-step-jump en adéquation avec sa morphologie, à pleine vitesse.	✗	±	✓
PERCHE	L'athlète peut effectuer un saut avec une perche à flexion et profiter de la force de flexion.	✗	±	✓
BALLE/JAVELOT	L'athlète peut lancer un javelot avec une technique parfaite et effectuer un élan complet comprenant une conversion.	✗	±	✓
POIDS	L'athlète peut jeter un poids en utilisant différentes techniques, connaît la technique qui lui convient le mieux, et maîtrise cette technique à la perfection.	✗	±	✓
DISQUE	L'athlète peut lancer un disque de compétition après avoir effectué un élan complet.	✗	±	✓
MARTEAU	L'athlète peut lancer un marteau avec une bonne technique, après deux rotations en talon-pointe.	✗	±	✓
DEMI-FOND	L'athlète peut répartir l'effort d'un 1000m de manière optimale et connaissent le comportement tactique.	✗	±	✓
FOND/CROSS	L'athlète peut courir 60 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.	✗	±	✓
BONUS	L'athlète participe activement à la vie du club.	✗	±	✓
-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				