

Athlète : \_\_\_\_\_

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

# Test rouge

(année des 11 ans)

		0 pt	½ pt	1 pt
SPRINT	L'athlète peut réagir à un signal et partir rapidement à une haute fréquence.	x	±	✓
RELAIS	L'athlète peut transmettre un témoin à grande vitesse sans le perdre.	x	±	✓
HAIES	L'athlète peut franchir des haies basses en sprint avec les deux jambes.	x	±	✓
LONGUEUR	L'athlète peut sauter en extension complète et effectuer un pas d'appel à grande vitesse.	x	±	✓
HAUTEUR	L'athlète peut, avec un élan courbe de quelques pas, effectuer un fosbury-flop rudimentaire.	x	±	✓
TRIPLE	L'athlète peut enchaîner plusieurs sauts avec changement de jambe sans perte de vitesse.	x	±	✓
PERCHE	L'athlète peut effectuer un saut en longueur à la perche.	x	±	✓
BALLE/JAVELOT	L'athlète peut lancer une balle ou un javelot vers l'avant avec un pas croisé d'élan et un solide appui.	x	±	✓
POIDS	L'athlète peut jeter un ballon à une main dans la bonne direction avec un mouvement vissé du haut du corps.	x	±	✓
DISQUE	L'athlète peut lancer un pneu dans une direction donnée après avoir effectué un élan complet.	x	±	✓
MARTEAU	L'athlète peut lancer un objet à poignée à deux mains, après deux rotations, dans une direction donnée.	x	±	✓
DEMI-FOND	L'athlète peut courir 600m à une allure soutenue.	x	±	✓
FOND/CROSS	L'athlète peut courir 12 minutes à une allure régulière.	x	±	✓
ENGAGEMENT	L'athlète donne généralement son maximum à l'entraînement et montre une volonté de progresser.	x	±	✓
DISCIPLINE	L'athlète écoute généralement les instructions et obéit aux consignes.	x	±	✓
-RESULTAT FINAL-				
<input type="radio"/> L'athlète a obtenu 9 points ou plus et n'a obtenu aucune x. → VALIDÉ <input type="radio"/> L'athlète a obtenu moins de 9 points ou une ou plusieurs x. → NON-VALIDÉ				