

Athlète : \_\_\_\_\_

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

# Test violet

(année des 12 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 13 points ou plus et n'a obtenu aucune x. → VALIDÉ<br><input type="radio"/> L'athlète a obtenu moins de 13 points ou une ou plusieurs x. → NON-VALIDÉ |   |      |      |      |