

Catégorie Fédérale 1 Féminines

Date de l'évaluation:

Club:

Nom:

Prénom:

Date Naiss:

Données biométriques

Poids:

kg

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Taille:

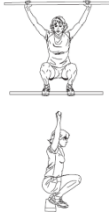
cm

Poids (en kg) / Taille² (en m) =

Test « Squat complet »



Talons au sol



Talons décollés du sol



Talons décollés du sol

Score SC

4 pts

2 pts

0 pt

Test « Saut en Longueur » Femmes

SCORE

..... cm

3 pts

190 cm ≤ L

2 pts

165 cm ≤ L < 190 cm

1 pt

140 cm ≤ L < 165 cm

0 pt

L < 140 cm

Score GT

Test « Gainage Tronc »

3 pts

- ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le dessus de la tête.
- ✓ Le joueur est capable de se soulever **tronc gainé** en appuis sur mains et pieds.

2 pts

- ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.
- ✓ Le joueur est capable de se soulever **tronc gainé** en appuis sur mains et pieds.

1 pt

- ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.
- ✓ Le joueur est capable de se soulever **tronc gainé** en appuis sur mains et genoux.

0 pt

- ✓ Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton.
- ✓ Le joueur n'est pas capable de se soulever tronc gainé en appuis sur mains et genoux.

Test « Gainage Cou »

score

..... fois la posture stable

3 pts

10 fois la posture stable 5'

2 pts

5 fois la posture stable 5'

1 pt

1 fois la posture stable 5'

0 pt

La joueuse n'est pas capable de décoller les mains du sol et de maintenir la posture stable pendant 5'

Evaluations fonctionnelles

Score Fonctionnel (SC + SL + GT + GC) =



Catégorie Fédérale 1 Féminines

Club:	Nom:	Prénom:	naissance:	poste:
-------	------	---------	------------	--------

	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	validé	Non validé
3 commandements Connaissance et maîtrise								
Posture de poussée Maintien de la posture 5'								
Poussée individuelle Maintien de la posture 5'								
Poussée avec partenaires (1+2) Maintien de la posture 5'								
Poussée en reculant Maintien de la posture 5'								
Poussée en avançant Maintien de la posture 5'								
Total								
Score Technique	Score technique < 12		12 ≤ Score technique < 15 11 ≤ Score fonctionnel			15 ≤ Score technique		

Pour chaque séquence, le score acquis est celui qui correspond à la dernière posture réalisée correctement