**TESTS PHYSIQUES (13 tests physiques)**

**ET MESURES MORPHOLOGIQUES CF4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM-PRÉNOM :** |  | **DATE DE NAISSANCE :** |  |
| **NOM du CLUB** |  | **RÉGION** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES MESURES MORPHOLOGIQUES** | |
| **Taille debout en cm** |  |
| **Taille assise en cm (avec 1 seule décimale)** |  |
| **Poids en KG (avec 1 seule décimale)** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| **Flamingo en secondes** |  |
| **Détente horizontale en cm** |  |
| **Sautillés** |  |
| **Course de 20m en 100ème de seconde** |  |
| **Denisiuk en 100ème de seconde** |  |
| **Gainage en secondes** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS de « SOUPLESSE »** | |
| **Écart droit en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Écart gauche en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Pont en cm (avec 1 décimale)** |  |
| **Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)** |  |
| **Épaules en cm (avec 1 décimale)** |  |

**TESTS PHYSIQUES CF3**

**9 tests physiques**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM-PRÉNOM :** |  | **DATE DE NAISSANCE :** |  |
| **NOM du CLUB** |  | **RÉGION** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| **Détente horizontale en cm** |  |
| **Sautillés** |  |
| **Gainage en secondes** |  |
| **Course de 20m en 100ème de seconde** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS de « SOUPLESSE »** | |
| **Écart droit en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Écart gauche en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Pont en cm (avec 1 décimale)** |  |

**TESTS PHYSIQUES CF2**

**6 tests physiques**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NOM-PRÉNOM :** |  | **DATE DE NAISSANCE :** |  |
| **NOM du CLUB** |  | **RÉGION** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS « DYNAMIQUES »** | |
| **Détente horizontale en cm** |  |
| **Sautillés** |  |
| **Course de 20m en 100ème de seconde** |  |
| **Gainage en secondes** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **LES TESTS de « SOUPLESSE »** | |
| **Écart facial en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |
| **Fermeture en cm ( + ou – avec 1 décimale)** |  |