

CF 3 - TESTS PHYSIQUES	
NOM-Prénom	
NOM du CLUB	
TESTS « DYNAMIQUES »	
Détente horizontale en cm	
Sautillés	
Gainage En secondes	
Course de 20m en 100ème de seconde	
TESTS « SOUPLESSE »	
Écart droit surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart gauche surélevé en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Écart facial en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Fermeture tronc/jambes en cm (+ ou – avec 1 décimale)	
Pont en cm (avec 1 décimale)	
Pointes de pied en cm (avec 1 décimale)	

CF 3 – DB MAINS LIBRES	
NOM-Prénom	PRAT A <input type="checkbox"/>
NOM du CLUB	PRAT B <input type="checkbox"/>

Entourer le bon praticable

6 DC ML 3 pts chacune	BONUS 1pt par Critère	Juge 1			Juge 2		
		D : NOTE DE DEPART BASE+ BONUS	P : PEN. Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS	D : NOTE DE DEPART BASE+ BONUS	P : PEN. Fautes Exé. X10	T =D-P TOTAL POINTS
NOTE DIFFICULTE <i>(Addition du total points des 6 difficultés)</i>		/ 18			/ 18		

Signature J1 :

Signature J2 :

NOM-Prénom							
NOM du CLUB							

TESTS TECHNIQUES CF3 RUBAN

6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par tr sous l'engin	D : NOTE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS	D : NOTE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Elan, circumduction, mouvement en 8	Critères DA						
Spirales	Critères DA						
Serpentins	Critères DA						
Maniement divers (roulement baguette)	Long roulement Critères DA						
Echapper	Critères DA						
Petit Lancer Boomerang	Boomerang intégral Critères DA sur le lancer						
TOTAL RUBAN		Note finale Juge 1			Note finale Juge 2		

TESTS TECHNIQUES CF3 CERCEAU

6 ELEMENTS ESSENTIELS <i>3 points chacun</i>	BONUS 1pt par Critère 2pts par tr sous l'engin	D : NOTE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS	D : NOTE DEPART BASE+BONUS	P : PENA. Fautes Exé. X 10	T =D-P TOTAL POINTS
Roulement sur le corps	passage bras-épaule-dos Critères DA						
Roulement plan sagittal sol	Critères DA						
Rotat. toupie chgt de mains	Critères DA						
Rotations autour d'un point	Vers l'AV Critères DA						
Lancer par élan	Rotation (360°) – Crit R DB au lancer ou rattrapé						
Lancer par renversement	Rotation (360°) - Crit R DB au lancer ou rattrapé						
TOTAL CERCEAU		Note finale Juge 1			Note finale Juge 2		