

Acrobatique Diving

Tests d'entrée, section plongeon saison 2017-18.



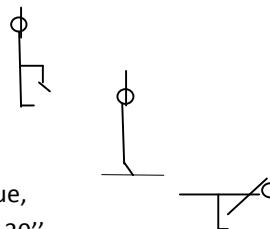
Nom : Prénom : Âge : Date :

Tel : Mail :

100 ANS DE PASSION

Stabilité : (simple évaluation)

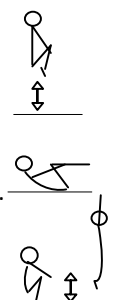
- Tenir en équilibre 15" debout sur 1 jambe, en montant l'autre avec le genou à 90°.
- Tenir 30" debout, corps droit sur demi-pointes de pieds, bras au dessus de la tête.
- Effectuer une planche avant, stabilisée, sur une jambe tendue, bras placés latéralement à l'horizontal. Tenir la posture 20 à 30".



(+) ok (-)

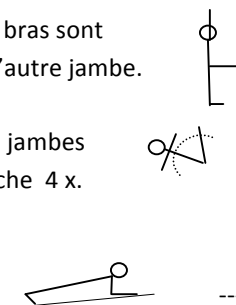
Rapidité/Explosivité: (simple évaluation)

- Sauter sur place en montant 3 fois les genoux à 90° (les mains touchent les genoux à chaque fois et le retour à la réception debout est assuré).
- A plat dos au sol, bras serrés derrière de la tête. Grouper les genoux et les ramener en reprenant la position de départ 6 x en 6". (Action très dynamique).
- Enchaîner 10 sauts d'extension sur place en partant de la position accroupie



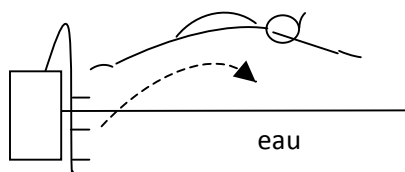
Tonicité/Force : (simple évaluation)

- Monter une jambe (tendue à 90°) en rentrant le ventre, dos plat, les bras sont tendus au dessus de la tête. Tenir la posture durant 5". Idem avec l'autre jambe.
- En étant allongé à plat dos (bras tendus en appui latéral), monter les jambes tendues à 90°. Descendre les jambes en alternance à droite et à gauche 4 x.
- Corps tendu et plat à l'horizontale, en appui sur les avant-bras et orteils (pieds flex.). Tenir la posture 45".



Tests pratiques obligatoires (ci-dessous)- Critère : 2 moins ne valident pas la réussite du test d'entrée.

- Plongeon tête en avant du tremplin de 1m.
- Sauter debout, dos à l'eau du 1 m. ou, du 3 m debout en avant (bras et jambes serrés) en gardant la posture verticale durant le saut (sans se pincer le nez).
- Accroupi, pieds sur un barreau de l'échelle et mains sur les montants extérieurs, se propulser en arrière par les bras et les jambes dans une extension dorsale aérienne (Dynamique), afin de pénétrer l'eau par les mains et la tête, corps légèrement cambré, en cherchant à s'enfoncer sous l'eau.



TOTAL :

Signature du responsable du test :