

Evaluation « Joueur de Devant » - Catégorie Moins de 15 ans

Club: _____

Nom: _____

Prénom: _____

Date de naissance: _____

Posture & Poussée

Posture au joug

- Epaules plus basses que le bassin 0 pt
- Dos Rond 0 pt
- Dos Plat 1 pt
- 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin 2 pts
- Dos Horizontal (ou faible angle vers le haut) - 3 pts
- Tête Relevée 4 pts

Poussée au joug

- Epaules plus basses que le bassin 0 pt
- Dos Rond 0 pt
- Dos Plat 1 pt
- 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin 2 pts
- Dos Horizontal (ou faible angle vers le haut) - 3 pts
- Tête Relevée 4 pts

Poussée + 2 au joug

- Epaules plus basses que le bassin 0 pt
- Dos Rond 0 pt
- Dos Plat 1 pt
- 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin 2 pts
- Dos Horizontal (ou faible angle vers le haut) - 3 pts
- Tête Relevée 4 pts

Poussée vs 2 en reculant

- Epaules plus basses que le bassin 0 pt
- Dos Rond 0 pt
- Dos Plat 1 pt
- 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin 2 pts
- Dos Horizontal (ou faible angle vers le haut) - 3 pts
- Reprise d'Appuis dynamique - 4 pts
- Tête Relevée 5 pts

Poussée vs 2 en avançant

- Epaules plus basses que le bassin 0 pt
- Dos Rond 0 pt
- Dos Plat 1 pt
- 2 Jambes fléchies / Genoux sous ou en arrière du bassin 2 pts
- Dos Horizontal (ou faible angle vers le haut) - 3 pts
- Reprise d'Appuis dynamique - 4 pts
- Tête Relevée 5 pts

Evaluations biométriques et fonctionnelles

Poids: Taille:

Calcul IMC =

Squat Complet Score

Saut en longueur cm Score

Gainage « Tronc » Score

Gainage « Cou » Score

Score total fonctionnel

Commandements en mêlée

Connaissance des 4 commandements:

Maitrise des 4 commandements:

- Flexion
- Touchez
- Regard
- Placement

Score

Circuit Posture pré mêlée « Flexion »

Score

Evaluations Techniques

Score total technique