***JOURNÉE TECHNIQUE U13***

***Fiche résultats Date :11/10/24 Animateur :***

***2024/2025***

***NOM : PRENOM : Genre :***

***CLUB : PDC : Taille à Mi-Cuisse :***

***Licence :***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Epreuves Physiques***

***MOBILITE :***

***-Activation Bras tendus en flexion :***

***16cm 13cm 10cm 7cm 4cm 1cm***

***-Chaine postérieure :***

***Doigt genoux tibia cheville doigt au sol dos des doigts au sol paumes au sol***

***EXPLOSIVITE :***

***-Détente verticale : cm***

***-Triple bond : m***

***HABILETE MOTRICE :***

***-Fentes avant Haltères : m(Min. 10m à 10%pdc)***

***-Marche Canard : Barre bâton derrière la tête Bras tendus Dos plat***

 ***Talon posé à chaque pas Flexion complète***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Epreuves Techniques***

***ARRACHÉ :***

***-Arraché Force x3- -Arraché Technique x2-***

***Charge 20%PDC: kg Charge 40%PDC: kg***

*Dos placé Dos placé*

*Contact cuisse/trajectoire près du corps Contact cuisse/trajectoire près du corps*

*Finition pointes de pieds Synchro Jbes/bras en réception*

 *Min ½ flex° pieds à plats*

***ÉPAULÉ JETÉ :***

***-Passage Épaulé x3- -Épaulé Jeté Technique x2-***

***Charge 30%PDC: kg Charge 60%PDC: kg***

*Synchro jbes/coudes en réception Dos placé*

*Marquer la réception Min ½ flex° pieds à plats Contact cuisse/trajectoire près du corps*

 *Synchro Jbes/coudes en réception*

 *Marquer la réception Min ½ flex° pieds à plats*

 *Dos placé à l’appel*

 *Synchro Jbes/bras en réception*

***RENFO SPÉCIFIQUE :***

***-Tirage Épaulé x3- -Squat Devant x2-***

***Charge 75%PDC: kg Charge 65%PDC: kg***

*Dos placé Dos placé/coude haut*

*Contact cuisse Flexion complète/ pieds à plats*

*Pieds a plats dans le tirage*

***2024/2025***

***Diplôme***

***VALIDATION***

*JOURNÉE TECHNIQUE U13*

*Date : / /2025*

***NOM : PRENOM :***

***CLUB : LIGUE :***