

# TEST CFA 2021

- Vitesse-Sprint 30m
- Coordination
- Test explosivité- lancers Medecin ball
- Test explosivité- Pentabonds
- Test endurance – Demi-cooper

Durée maximal des tests : environ 2H

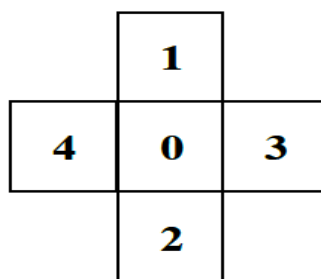
Protocole des tests :

## VITESSE- Le sprint en ligne droite

Le test consiste en un sprint de 30m chronométré par cellules photoélectriques. L'athlète fait un départ spontané, en position debout à l'arrêt. L'athlète n'est pas autorisé à prendre de l'élan en reculant les épaules au départ, mais doit partir les épaules à l'appoint du pied avant. Les temps sont enregistrés sur 30m et lors des 20 derniers mètres.

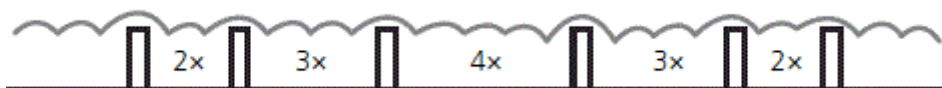
## COORDINATION

Test de la croix suivi d'une course de haies avec nombres d'appuis imposés.  
Départ pieds joints sur le 0, passer à 2 pieds sur chaque branche de la croix dans l'ordre



des numéros, en passant à chaque fois par le point central.

Enchaîner par 5m d'élan et par une course de haies basses (50cm) avec nombres d'appuis imposés (2appuis/3appuis/4appuis/3 appuis /2 appuis)



Elan 5m→2m50→4m→5m50→4m→3m

## **EXPLOSIVITE - Test de lancers**

Tailles des poids :

-Filles scolaires et minimes: 2 Kg

-Garçons scolaires : 2kg minimes : 3kg

Le 1<sup>er</sup> lancer se fera en arrière, par dessus la tête.

L'athlète sera autorisé à dépasser la ligne de départ

Le nombre d'essais est limité à 3

Le 2<sup>ème</sup> lancer se fera en avant, départ bras tendus et poids entre les jambes.

L'athlète sera autorisé à dépasser la ligne de départ

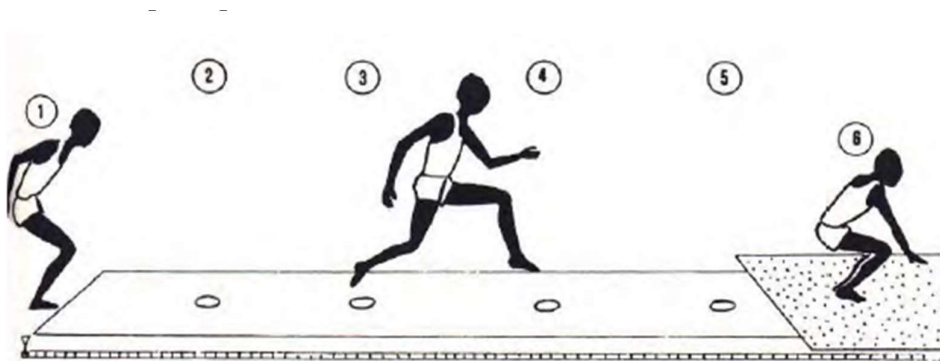
Le nombre d'essais est limité à 3

## **EXPLOSIVITE – Test de saut Pentabonds**

Objectif : Parcourir la plus grande distance en 5 bonds consécutifs sans élan

Départ pieds joints derrière la ligne de départ située à 5,6,7 ou 8m.

Dans le cinquième bond ramener les deux pieds pour la chute



## **Endurance -Test demi-cooper**

Durée du test : 6 minutes

Objectif : Parcourir la plus grande distance en 6min