



Test technique J+S cours de base cyclisme

Nom:.....

On peut choisir l'ordre des éléments. Aucune pression du temps, la pratique possible. **Une possibilité unique pour le test ! On arrondi la moitié des points vers le bas.**

Tâches:	Points:			
Sautillier sur place	0-9	10-14	15-19	20+
	1	2	3	4
Surplace	0-9	10-14	15-19	20+
	1	2	3	4
Slalom	3K	5K	7K	9K
	1	2	3	4
Parcours de coordination	1	2	3	4
Pick Up (gauche/droite)	0.5			
Monter et descendre du vélo g/d (cyclo-cross)		0.5		
Sillon étroit			1	
Pick Up (gauche/droite)	0.5			
Monter et descendre du vélo g/d (cyclo-cross)		0.5		
Sillon étroit sans les mains				1
Passage d'obstacles	5	10	5	10
	1	2	3	4
Points total				
Aptitude dans le terrain	1	2	3	4

Notes:

Evaluation sans aptitude dans le terrain		
Points	Note	Description
19-20	4	excellent
17-18	3.5	Très bon
14-16	3	bon
12-13	2.5	suffisant
9-11	2	Juste assez
7-8	1.5	insuffisant
5-6	1	insuffisant

Evaluation avec aptitude dans le terrain		
Points	Note	Description
23-24	4	excellent
20-22	3.5	Très bon
17-19	3	bon
14-16	2.5	suffisant
11-13	2	Juste assez
8-10	1.5	insuffisant
6-7	1	insuffisant

Total points:

Note:..... Lieu/date:.....

Visum Expert: