

TESTS PHYSIQUES ET MORPHOLOGIQUES

catégories CF4 et Fédérales Benjamines
dimanche 13 décembre 2009

gymnase Jess Owens à Ris Orangis

Chaque gymnaste doit venir avec sa corde.

Un entraîneur-juge par club est obligatoire.

Chaque gymnaste parcourt les ateliers avec sa fiche de notation.

Les fiches d'atelier sont à déposer au secrétariat dès la fin des tests.

Information des familles :

les tests se passent en salle d'échauffement, sans spectateurs.

Groupe 1

10h30 : échauffement de toutes les gymnastes dans la petite salle d'échauffement

11h00 : début des tests pour le groupe 1

Groupe 2

12h30 : échauffement de toutes les gymnastes dans la petite salle d'échauffement

13h00 : début des tests pour le groupe 2

ATELIERS : se reporter au nouveau protocole

1ière partie

équilibre Flamingo + tests morphologiques

2ième partie

atelier 1 : écarts + fermeture tronc/jambe

atelier 2 : pont + épaules + pointes de pied

atelier 3 : détente + course 20 m

atelier 4 : gainage + sautillers

atelier 5 : Denisiuk

Clubs :

75 : Glacières, Paris Centre, Paris 15

77 : Bussy, La Ferté/Jouarre, Ozoir, Pontault Combault, St Fargeau Ponthierry

78 : Chevreuse, Elancourt

91 : Corbeil, Evry, Mennecy, Morsang/Orge, St Germain lès A, Wissous

92 : Antony, Issy les Mx

94 : Créteil, Sucy en Brie, Thiais

95 : Argenteuil, Cergy, Ermont

TESTS PHYSIQUES ET MORPHOLOGIQUES**1er groupe**

Nom	Prénom	Naissance	Club	CF4	FB	FM	PFP	PFB	PFM	CB
PALLER	Owenna	10/03/2001	Bussy	X			X			
MURAT	Léana	02/04/2001	Bussy	X			X			
DAGORNE	Laurine	03/03/2001	Bussy	X			X			
RACHID	Elisabeth	18/06/2001	Paris 15	X			X			
ZHOLUS	Marina	28/04/2001	Paris 15	X			X			
LAVATINE	Emma	15/03/2001	Pontault C	X			X			
FERREIRA-REIS	Ilona	15/01/2001	Pontault C	X			X			
DIB	Aurélie	03/11/2001	Wissous	X			X			
SAADI	Elisa	07/02/1999	Antony	X	X					
COUDRAY	Auxana	04/02/1999	Antony	X	X					
PEIXOTO	Oksana	01/07/1999	Cergy		X					
NGUYEN	Doréane	20/02/1999	Cergy		X					
BABBUCCI	Marie	24/02/1999	Cergy		X					
GRALLAND	Marie	27/01/1999	Corbeil	X	X					
SEYS	Laura	09/03/1999	Créteil		X					
BISMUTH	Anaëlle	19/05/1999	Créteil		X					
MODENA	Lola	21/05/1999	Créteil		X					
GOSA	Andréa	29/07/2000	Elancourt		X					
GOMEZ	Camille	15/03/2000	Ermont	X	X					
AY	Camille	21/11/1999	Evry		X					
TERME	Lou-Anne	14/11/2000	Evry	X	X					
CERDA	Camille	05/07/2000	Evry	X	X					
LE TOHIC	Noémie	10/03/1999	Issy	X	X					
BONNET	Laurine	10/04/1999	La Ferté/J		X					
COMTE	Lou	25/11/1999	La Ferté/J		X					
ANDRIESSE	Elise	10/07/1999	La Ferté/J		X					
COTINET	Julie	23/07/1999	Mennecey		X					
BOURNAT	Alexane	04/05/1999	Mennecey		X					
LECELLIER	Camille	02/04/1999	Morsang/Orge	X	X					
TORELLI	Mégan	03/02/2000	Morsang/Orge	X	X					
SOUTAN	Louise	16/09/1999	Paris Centre		X					
DISDERO	Morgane	19/07/1999	Paris Centre		X					
VARZEAS	Elodie	11/05/1999	Paris Centre	X	X					
CHÂTEAU	Anaïs	29/01/1999	Paris Centre		X					
DELECOUR	Charlotte	05/08/1999	Sucy		X					
PEREIRA	Sarah	09/08/2000	Sucy		X					
EL YAZAD	Basma	27/10/1999	Thiais	X	X					
DORSEUIL	Elodie	25/09/1999	Thiais	X	X					
GUILLEMOT	Marine	07/08/2000	Thiais	X	X					
BRIZARD	Alicia	03/12/1999	Thiais	X	X					
MATHIEU	Ludivine	03/01/1998	Glacières	X						X

TESTS PHYSIQUES ET MORPHOLOGIQUES

2ième groupe

Nom	Prénom	Naissance	Club	CF4	FB	FM	PFP	PFB	PFM	CB
ESSADI	Feryel	07/04/1999	Argenteuil	X						X
BOUHI	Joanna	13/04/1999	Argenteuil	X						X
MANSOURI	Lina	25/05/1999	Argenteuil	X						X
EL MITILI	Dina	11/09/2000	Corbeil	X						X
SMILA	Yona	03/05/2000	Pontault C	X						X
TOUTAIN	Morgane	15/03/2000	Pontault C	X						X
RASOANAIVO	Ashley	21/08/1999	Argenteuil	X	X					
VALENTINO	Inés	05/11/1999	Argenteuil	X	X					
KHOUN	Inès	20/10/2000	Bussy	X	X					
KUCH	Sophie	01/09/2000	Bussy	X	X					
LEFEVRE	Aimée	26/06/1999	Ozoir	X	X					
PHAN	Claire	22/05/1999	Ozoir	X	X					
VEBER	Séléna	02/05/2000	Pontault C	X	X					
CHASSAIN	Amélie	06/04/2000	Pontault C	X	X					
BENOIT	Méghan	06/11/1999	St Fargeau	X	X					
HONORAT	Lauryn	28/02/1999	St Fargeau	X	X					
PASQUIER	Manon	05/08/1998	Ozoir	X		X				
LEBRET	Solène	06/07/1999	Antony	X				X		
MENDES DE ABREU	Océane	13/03/1999	Argenteuil	X				X		
DA SILVA	Carla	19/12/1999	Argenteuil	X				X		
JEANBERT	Oriane	03/01/2000	Bussy	X				X		
ORCEAU	Charlotte	09/02/1999	Corbeil	X				X		
BORDI	Laure	14/04/1999	Corbeil	X				X		
ROBIN	Camille	29/07/1999	Issy	X				X		
PERROT	Audrey	29/10/1999	Ozoir	X				X		
G'STALTER	Mélanie	04/09/1999	Ozoir	X				X		
RICOULT SASIELA	Carla	30/03/1999	Ozoir	X				X		
ZUCCOLINI	Marie	01/04/1999	Antony	X						
FOGLIZZO	Garance	30/08/1999	Chevreuse	X						
GIRARDEAU	Tiffany	16/10/2000	Chevreuse	X						
HERPIN	Charlotte	27/02/1999	Chevreuse	X						
RIEUDEBAT	Léane	04/09/2000	Chevreuse	X						
ROBERT	Amandine	09/02/2000	Chevreuse	X						
BOYER	Karen	22/05/2000	Evry	X						
EMIDOF	Mélyssa	24/05/1999	Evry	X						
GRASSAGLIATA	Inès	24/02/2000	Glacières	X						
MATHIEU	Blandine	21/02/2000	Glacières	X						
DI STEPHANO	Aurore	22/01/2000	Paris Centre	X						
DOUILLARD	Kaïla	04/11/2000	Paris Centre	X						
PERRIN	Blanche	08/07/2000	Paris Centre	X						
VITRAI	Félicie	26/08/2000	Paris Centre	X						
WHITE	Bonnie	16/09/2000	Paris Centre	X						
RAMA	Andréa	12/03/2002	St Germain I A	X						

COUPE FORMATION 4 - FICHE DE NOTATION - TESTS PHYSIQUES et MORPHOLOGIQUES

Nom, Prénom

Club

Date de Naissance

TESTS PHYSIQUES	Performance
Equilibre Flamingo	
Détente	
Sautillers	
Course 20 m	
Denisiuk	
Gainage	
Ecart droit	
Ecart gauche	
Ecart facial	
Fermeture tronc/jambe	
Pont	
Pointes de pied	
Epaules	

TESTS MORPHOLOGIQUES	Performance
Taille	
Taille assise	
Poids	