

# Tests Physiques Nationales 10-11 ans 2024/2025

Vendredi 13 décembre 2024

Les tests auront lieu au : Salle des Aspres 7 av. Francois Mitterand  
66300 Thuir

**17h30** : Accueil des clubs, Début des échauffements, Réunion des évaluateurs

- Evaluateurs :

	ateliers	responsables	évaluateurs
<b>de 18h à 18h45</b> <b>1ere rotation</b>	<u>course 20 m</u>	Toulouse	Canet
	<u>sautillers 1</u>	Duret Christelle	Vias
	<u>sautillers 2</u>	Nîmes	Montpellier
	<u>détente</u>	Béziers	EGC, Le bousquet d'orb
	<u>Epaules</u>	Perpignan	Foix

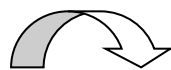
<b>de 18h45 à 19h30</b> <b>2e rotation</b>	<u>ecarts D G Facial</u>	Duret Christelle	Perpignan, EGC
	<u>Pont</u>	Béziers	Foix Vias
	<u>Pointes</u>	Nimes	Le Bousquet d'orb
	<u>Flexion T/J</u>	Toulouse	Canet, Montpellier

- Répartition des groupes :

groupe 1	groupe 2	groupe 3	groupe 4
Jonval Faustine	Bermond Capucine	Antunes Kellya	Cimbir Amalia
Prodel Béatrice	Papa Ahamada Wayna	Le bouquin Marie-Lou	Roma Carlin Manon
Cargoles Thiane	Perilhou Elea	Estebe Elsa	Roques Norah
Bobé Naïa	Laget Sofia	Savarino Chiara	Tarita Melissa
Rathqueber Noellya	Ohlmann Victoria	Vernet Evan	Chubenko Kateryna
Kasazian Célia	Bablin Giuliana	Pokarynina Daria	Paulin Naomi
	Ginies Tya		

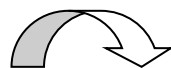
# Tests Physiques Nationales 10-11 ans 2024/2025

**18h à 18h45 :**



groupe 1	course 20 m	sautillers	détente	Epaules
groupe 2	Epaules	Course 20 m	sautillers	détente
groupe 3	détente	Epaules	course 20 m	sautillers
groupe 4	sautillers	détente	Epaules	course 20 m

**18h45 à 19h30 :**



groupe 1	Ecarts DGFacial	Pont	Pointes	Flexion
groupe 2	Flexion	Ecarts DGFacial	Pont	Pointes
groupe 3	Pointes	Flexion	Ecarts DGFacial	Pont
groupe 4	Pont	Pointes	Flexion	Ecarts DGFacial

- Rappel : Les protocoles des tests physiques sont expliqués dans la brochure de la Coupe formation. Les évaluateurs doivent les connaître.

Matériel demandé :

- Corde
- Chaussures de sport

**19h30** : Fin des tests