

## Power Test / Test de puissance (aspects conditionnels)

Rider No:	Nom & Prénom:	date de naissance:

### force et vitesse

No	Technique	Description	Score	Points
1.1	<b>des pompes (classic)</b>	temps d'endurance et de force : 2 minutes,	<b>1 Point:</b> 10- 15 répétitions <b>2 Points:</b> 15- 25 répétitions <b>3 Points:</b> 25- 45 répétitions <b>4 Points:</b> 45- 60 répétitions	
1.2	<b>redressements assis (classic)</b>	temps d'endurance et de force : 2 minutes,	<b>1 Point:</b> 10- 15 répétitions <b>2 Points:</b> 15- 25 répétitions <b>3 Points:</b> 25- 45 répétitions <b>4 Points:</b> 45- 60 répétitions	
1.3	<b>Hauteur de saut de boîte</b>	rebondir	<b>1 Point:</b> 0- 50 cm <b>2 Points:</b> 51- 80 cm <b>3 Points:</b> 81- 100 cm <b>4 Points:</b> plus que 100 cm	
1.4	<b>Boxjump</b>	temps d'endurance et de force : 2 minutes,	<b>1 Point:</b> 10- 15 répétitions <b>2 Points:</b> 15- 25 répétitions <b>3 Points:</b> 25- 45 répétitions <b>4 Points:</b> 45- 60 répétitions	
1.5	<b>Side Plank</b>	Classic	<b>1 Point:</b> 30 sec <b>2 Points:</b> 60 sec <b>3 Points:</b> 90 sec <b>4 Points:</b> plus que 90 sec	
1.6	<b>Plank</b>	Classic	<b>1 Point:</b> 30 sec <b>2 Points:</b> 60 sec <b>3 Points:</b> 90 sec <b>4 Points:</b> plus que 90 sec	
1.7	<b>tractions</b>	Classic	<b>1 Point:</b> 1- 4 répétitions <b>2 Points:</b> 4- 7 répétitions <b>3 Points:</b> 7- 12 répétitions <b>4 Points:</b> 12 ou plus	
1.8	<b>Tremper un Barren</b>	Classic	<b>1 Point:</b> 1- 4 répétitions <b>2 Points:</b> 4- 7 répétitions <b>3 Points:</b> 7- 12 répétitions <b>4 Points:</b> 12 ou plus	

## temps d'endurance

<b>2</b>	<b>course 15 minutes</b>	temps d'endurance	<b>1 Point:</b> 1km <b>2 Points:</b> 1.5 km <b>3 Points:</b> 2 km <b>4 Points:</b> plus que 2 km	
----------	--------------------------	-------------------	---	--

## Équilibre & coordination

<b>3</b>	<b>Assis sur le médecine-ball</b>		<b>1 Point:</b> 10 sec <b>2 Points:</b> 30 sec <b>3 Points:</b> 45 sec <b>4 Points:</b> plus que 1 min	
----------	-----------------------------------	--	---	--

			Total points:	
			Max. Punkte = 100%	40 P.