

FEDERATION FRANCAISE DE GOLF
TESTS D' EVALUATION PHYSIQUE

NOM:

Date Evaluation:

Prénom:

Date de naissance :

Catégorie :

Taille : c m

poids: Kg

Préparateur Physique :

Index:

Evaluateur GILLES GARCIA

TEST D' ENDURANCE Tub Bordeaux II (Eval. Capacité Aérobie)

FC Max :

VMA :

V02max estimé :

TEST DE SOUPLESSE

Niveau en cm :

TEST DE % DE GRAISSE

P1

P2

P3

P4

% DE Graisse :

Masse maigre :

Masse Grasse :

Somme des quatre plis :

TEST DE DETENTE VERTICALE

(Puissance ; Explosivité membres inférieurs en cm et Watts)

Mains Hanches (Jump) :

Mains hanches (cmj) :

Mains libres : :

Puissance en Watts :

TEST D' Endurance Force des membres Inférieurs

½ Squat dos en appui contre un mur ; cuisses et jbes 90°

Temps : mn

TEST D'EXPLOSIVITE MEMBRES SUPERIEURS

(Lancer Médecine Ball 2 kg)

Lancer Pull over Allongé Jbes en crochet : mètres

Swing Ball debout ; lancer après rotation du tronc: mètres

:TEST D' ENDURANCE FORCE DES MEMBRES SUPERIEURS

Développé couché 60% du max x 6 fois : Sec

TEST DYNAMOMETRE (Force mains)

Main Droite :

Main Gauche :

TEST DE CEINTURE ABDOMINALE : Nbre de fois en 30'' : fois

TEST DE CEINTURE DORSOLOMBAIRE : Maintien en mn : mn

TEST D' EQUILIBRE CHRONOMETRE SUR PLATEFORME: 0 1 2 3 Temps : 1 2

COMMENTAIRES: Eléments de l'évaluation à prendre en compte prioritairement

Voir l'orientation des besoins à partir de cette évaluation (dossier joint)

Gil. Garcia