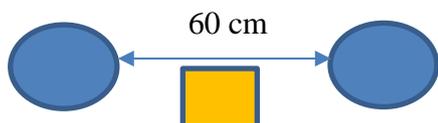


TEST - FRAPPES DES PLAQUES

Qualité physique évaluée : Vitesse et Coordination des bras



Ce test mesure la fréquence gestuelle du haut du corps en maintenant l'effort sur une certaine durée. Il permet de viser l'amélioration de la coordination et de la fréquence gestuelle des bras.

Consignes générales de réalisation :

- la table doit être un peu au-dessus du nombril de l'élève
- position initiale : les 2 mains sont croisées, main préférentielle sur un des cercles, l'autre main placée sur la plaque du milieu.
- au « top » l'élève doit réaliser 50 frappes sur les cercles en va-et-vient en alternant les 2 côtés (25 cycles comptés à haute voix) le plus vite possible.
- la main sur la plaque carrée reste toujours à cette place
- le test est réalisé uniquement avec la main préférentielle

Consignes spécifiques à l'épidémie de Covid-19 :

- nettoyer le matériel en contact avec l'élève entre chaque élève
- maintenir une distance de 5 m entre l'élève et toute personne (sauf l'enseignant qui porte un masque et reste sur le côté)

Matériel nécessaire :

- 2 disques de 20 cm de diamètre et 1 zone au milieu pour la main fixe.
- un chronomètre

Grille de lecture des résultats : Durée en secondes pour réaliser les 50 frappes

Filles (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	19,29	16,70	15,06	13,60	
10	17,77	15,64	14,25	12,97	
11	16,38	14,63	13,45	12,35	
12	15,53	14,04	13,01	12,03	
13	14,60	13,35	12,46	11,60	
14	13,63	12,57	11,81	11,06	
15	13,25	12,28	11,57	10,87	
16	12,99	12,07	11,41	10,74	
17	12,96	12,05	11,39	10,72	
Garçons (âge)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
9	20,00	17,78	16,21	14,70	
10	18,19	16,31	14,97	13,65	
11	16,68	15,07	13,90	12,75	
12	15,51	14,10	13,07	12,05	
13	14,37	13,15	12,25	11,34	
14	13,34	12,27	11,48	10,67	
15	12,45	11,51	10,80	10,07	
16	11,95	11,08	10,42	9,74	
17	11,73	10,89	10,25	9,59	