



5D3 - TEST DE SUSPENSION BRAS FLÉCHIS

Nom :

Prénom :

Recueil des données et lecture des résultats * :

Notez ci-dessous le temps tenu bras fléchis, les yeux au dessus de la barre (en seconde et dixièmes de seconde)

Tests successifs (début, milieu, fin de cycle ou de saison)	Temps tenu
Au temps T :	
Date : Horaire : secondes dixièmes
Au temps T+ 1	
Date : Horaire : secondes dixièmes
Au temps T+ 2	
Date : Horaire : secondes dixièmes



*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 235** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.