

FICHE INDIVIDUELLE MAITRISE TECHNIQUE ETAPE 1-B-MUSCULATION-Force athlétique

NOM et PRENOM du candidat :	TAILLE	cm/PC :	Kg	RESULTATS					NOTE
COMPETENCES MASCULINES SQUAT				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
COMPETENCES MASCULINES DEVELOPPÉ COUCHÉ				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT		
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
COMPETENCES MASCULINES SOULEVÉ DE TERRE				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT		
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
COMPETENCES FEMININES SQUAT				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT	TOTAL	NOTE
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
COMPETENCES FEMININES DEVELOPPÉ COUCHÉ				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT		
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
COMPETENCES FEMININES SOULEVÉ DE TERRE				ESSAI 1	ESSAI 2	ESSAI 3	RESULTAT		
Être capable d'effectuer une répétition avec la charge la plus importante possible									
EVALUATEUR 1				<i>SIGNATURE STAGIAIRE</i>					
EVALUATEUR 2									
SIGNATURE EVALUATEUR									