

**RESULTATS TEST****CANDIDATURE OPTION BADMINTON 2020**

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
--------------	-----------------

Afin d'effectuer ce test correctement, une vidéo "Test Option Badminton" est à ta disposition sur le site du Collège ([collegesimoneveil.fr](http://collegesimoneveil.fr), rubrique vie associative et sportive, option Badminton).

Echauffement de 10 min avant de commencer.

Sauf pour la course, je te demande de te filmer et de renvoyer la vidéo avec le dossier de candidature.

<b>TEST Physique</b>
----------------------

		Distance parcourue en mètre
Course	6min	

(Si tu as la possibilité) parcourir la plus grande distance possible sur 6 min sans t'arrêter

		Nombre
Pompes sur les genoux	30 sec	

En appui sur les mains (écartement largeur épaules) et sur les genoux (idem), faire le maximum de flexions des bras. Expiration en repoussant.

		Nombre
Squats/ Flexions de Jambes	sur 1min	

Pieds écartés largeur des épaules, bien garder les talons au sol au moment de la flexion et descendre jusqu'à l'horizontal pour les cuisses. Expiration en remontant. Maximum de squats en 1 min.

		Temps
Gainage	3min max	

maintenir la position le plus longtemps possible (3 min max), penser à une respiration régulière.

<b>TEST Badminton</b>
-----------------------

Il te faut 1 raquette de Badminton et 1 volant. Etre dehors sans vent ou intérieur avec un plafond haut (3 à 4m) et espace dégagé sur les côtés pour éviter la casse.

Sur 1min Joueur seul	Nombre
Jonglages Coup Droit	
Jonglages Revers	
Jonglage en alternance CD/R	

Jongler en envoyant le volant entre 2 à 3m de haut sur 1 min. Compter le nombre de jongles. Si volant tombe, continuer le comptage là où tu en étais.