

Document	Edition	Date (validité)
0201	01.03.2018	01.10.2018
DTESA		

Cen comp sport A

Table des matières TFA5

Document 0201 des directives techniques concernant les examens de sport de l'armée

N°	Titre	Page
1	Informations	1
1.1	Organisation	1
1.2	Déroulement du test	2
2	Disposition d'exécution	5
2.1	Poste 1: Saut en longueur sans élan	5
2.2	Poste 2: Jet du ballon lourd	7
2.3	Poste 3: Equilibre sur une jambe	9
2.4	Poste 4: Test global de la force du tronc	11
2.5	Poste 5: Mesures anthropométriques	14
2.6	Poste 6: Comportement en matière de sport et d'activité physique	16
2.7	Poste 7a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)	17
2.8	Poste 7b: Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)	19
3	Evaluation	21
4	Barèmes d'évaluation	21
4.1	Saut en longueur sans élan	22
4.2	Jet du ballon lourd	23
4.3	Equilibre sur une jambe	24
4.4	Test global de la force du tronc	25
4.5	Mesures anthropométriques (Waist-to-Height-Ratio)	26
4.6	Mesures anthropométriques (indice de masse corporelle)	26
4.7	Comportement en matière de sport et d'activité physique	27
4.8	Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)	28
4.9	Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)	29
4.10	TFA5	30