

Document	Edition	Date (validité)
<b>0301</b>	01.03.2018	01.10.2018
<b>DTESA</b>		

Cen comp sport A

## Table des matières TFA3

Document 0301 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	1
2	Disposition d'exécution	6
2.1	Poste 1: Jet du ballon lourd	6
2.2	Poste 2: Test global de la force du tronc	8
2.3	Poste 3: Mesures anthropométriques	10
2.4	Poste 4: Comportement en matière de sport et d'activité physique	12
2.5	Poste 5a: Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)	13
2.6	Poste 5b: Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)	15
2.7	Poste 5c: Test de walking (2000 m)	17
3	Evaluation	19
4	Barèmes d'évaluation	19
4.1	Jet du ballon lourd	20
4.2	Test global de la force du tronc	21
4.3	Mesures anthropométriques (Waist-to-Height-Ratio)	22
4.4	Mesures anthropométriques (indice de masse corporelle)	22
4.5	Comportement en matière de sport et d'activité physique	23
4.6	Course d'endurance progressive (anneau d'athlétisme)	24
4.7	Course d'endurance progressive (navette sur 20 m)	25
4.8	Test de walking (2000 m)	26
4.9	TFA3	27