

2.2. Evaluation

➤ Les épreuves sont notées de 0 à 10 ou de 0 à 5 selon les barèmes présentés ci dessous.
Les candidats sont évalués en fonction de leur classement et de leur profil sportif. L'entretien fait partie intégrante du processus d'évaluation.

2.3. Les trois types d'épreuves

2.3.1. Les épreuves Physiques

- **Course à pied : 5000 m** (Endurance, physique et volonté)
Protocole : en confrontation directe sur piste

Coefficient : 3

Course à Pied	Garçons	Filles
De 32 :00 à 32 :59	0	0
De 31 :00 à 31 :59	0	1
De 30 :00 à 30 :59	0	2
De 29 :00 à 29 :59	0	3
De 28 : à 28 :59	0	4
de 27:00 à 27:59	1	5
de 26:00 à 26:59	2	6
de 25:00 à 25:59	3	7
de 24:00 à 24:59	4	8
de 23:00 à 23:59	5	9
de 22:00 à 22:59	6	10
de 21:00 à 21:59	7	10
de 20:00 à 20:59	8	10
de 19:00 à 19:59	9	10
moins de 19:00	10	10

- **Pompes** (Force physique et volonté)
Protocole : nb maximum de pompes en 2 min.

Coefficient : 1,5

Pompes	Garçons	Pompes	Filles
< 5	0	< 5	1
5 à 9	1	5 à 9	2
10 à 15	2	10 à 15	3
16 à 19	3	16 à 19	4
20 à 25	4	20 à 25	5
26 à 30	5	26 à 30	6
31 à 45	6	31 à 45	7
46 à 60	7	46 à 60	8
61 à 75	8	61 à 75	9
76 à 90	9	76 à 90	10
A partir de 91	10	A partir de 91	10

- **Tractions** (Force physique et volonté)
Protocole : maximum de tractions en 2 min.

Coefficient : 1,5

Tractions	Garçons	Filles
1	0	1
2	0	2
3	0	3
4	1	4
5	2	5
6 - 7	3	6
8 - 9	4	7
10 - 11	5	8
11 à 15	6	9
16 à 20	7	10
21 à 25	8	10
26 à 30	9	10
A partir de 31	10	10

- **Corde à sauter** (Coordination et vigilance)
 Protocole : nb de tours réalisés en 2 min. sans interruption (1 seul essai)
 Echauffement et entraînement préalable

Coefficient : 1

Corde à sauter	Garçons	Filles
< 50	0	0
50 à 60	1	1
60 à 70	2	2
70 à 80	3	3
80 à 90	4	4
90 à 100	5	5
101 à 150	6	6
151 à 200	7	7
201 à 250	8	8
251 à 300	9	9
A partir de 301	10	10

- **Détente verticale** (Explosivité)
 Protocole : 2 essais, pieds joints à une main

Coefficient : 1

Détente verticale	Garçons	Filles
Moins de 26 cm	0	0
26 à 30	1	1
31 à 34	2	2
35 à 38	3	3
38 à 40	4	4
41 à 45	5	5
46 à 50	6	6
51 à 55	7	7
56 à 60	8	8
61 à 65	9	9
Au dessus de 66 cm	10	10

- **Souplesse**
 Protocole : fermeture du buste, mesurée en cm en dessus ou en dessous des pieds Coefficient : 1

Souplesse	Garçons	Filles
plus de 14 cm	0	0
De 14 à 5	2	2
De 4 à -5	4	4
De -6 à -15	6	6
De -16 à -25	8	8
A partir de -26 cm	10	10

2.3.2. Les épreuves de navigation

- **pas d'épreuve de navigation** : analyse des classements numériques FFCK

2.3.3. L'entretien individuel

Coefficient : 15

- Evaluation du projet sportif – fiches de vœux, bulletins scolaires, etc.
 Evaluation de 1 à 10 par le Jury d'entretien.

Objectifs sportifs :		Bulletins scolaires :		Résultats sportifs :		Total entretien
Inexistant	0	Mauvais	0	Mauvais	0	Nb de points : _____
Non définis	1	Insuffisants	1	Insuffisants	1	
Diffus	2	Médiocres	2	Médiocres	2	
Peu définis	3	Moyens	3	Moyens	3	
Cohérents	4	Correctes	4	Correctes	4	
Claires	5	Bons	5	Bons	5	

- Classement national FFCK de l'athlète (par catégorie d'âge ; ex : cadet) : _____
 - Classement aux chpts de France 2011 : _____

NOTE FINAL :	ADMISSION au CLE:	Au CLE de :	Liste complémentaire PES:
	OUI / NON	22 / 29 / 35 / 56	OUI / NON

Fait le :

à