

lancer de médecine-ball

Matériel nécessaire

- Trois médecine-balls de 2 kg
- Un banc long
- Un ruban de mesure
- Du ruban adhésif
- Des balles en mousse/balles de tennis soft
- Un bâton indicateur pour mesurer

Installation

L'installation est mise en place conformément à la figure 1. Le terrain de lancer est d'au moins 10 mètres. Le banc long est placé contre le mur. Le ruban de mesure est posé à angle droit sur le sol et est fixé au sol avec du ruban adhésif. Le point zéro du ruban de mesure se trouve sur le mur.

Exécution technique

Le candidat est assis sur le banc long. Les fesses et le dos touchent le mur. Le médecine-ball est tenu à deux mains et lancé depuis cette position depuis la poitrine (fig. 2 et 3). La lancée n'est pas valable si le contact entre les fesses et le banc long ou entre le dos et le mur est perdu pendant l'exécution. Comme contrôle, le sujet doit presser une balle en mousse contre le mur à la hauteur des omoplates. Celle-ci doit rester en place pendant l'exécution de la lancée (fig. 4, 5).

Aide à l'instruction : s'appuyer contre le mur avec les jambes. Le dos doit être maintenu contre le mur pendant la lancée. (figure 6).

La mesure

Chaque personne testée a droit à trois essais, qui sont immédiatement effectués l'un après l'autre. Tous les essais sont mesurés au centimètre près, le plus loin est pris en compte.

Investissement en personnel

Idéalement, le responsable du test dispose d'une personne auxiliaire qui se charge d'une partie du contrôle. Une personne se charge de la mesure de la distance, la seconde contrôle la bonne exécution du tir, aide à placer la balle en mousse et note les résultats. //

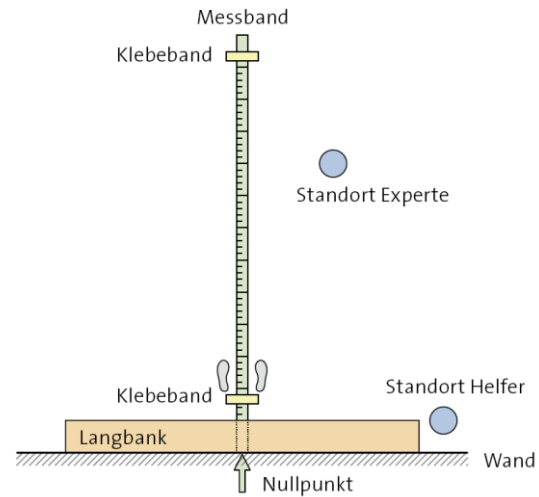
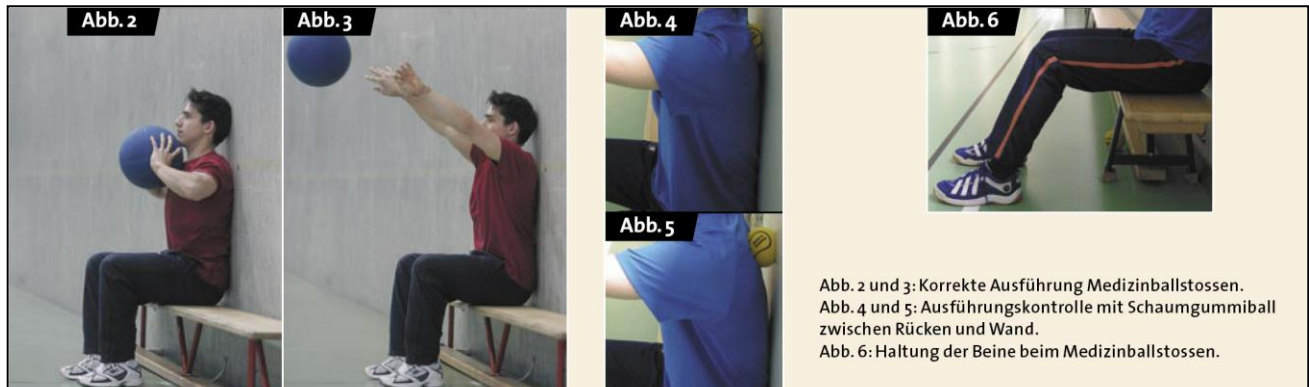


Abb. 1: Anlage Medizinballstossen.



Saut en longueur en position debout

Matériel nécessaire

- Deux tapis fins
- Un ruban de mesure
- Du ruban adhésif
- Un bâton indicateur pour mesurer

Installation

L'installation est aménagée conformément à la figure 7. Deux tapis fins sont placés l'un derrière l'autre dans le sens de la longueur. Une ligne déjà existante peut être utilisée comme ligne de saut ou un nouveau marquage peut être réalisé avec du ruban adhésif. Le ruban de mesure est posé sur le sol à côté des tapis et fixé avec du ruban adhésif. Le point zéro du ruban de mesure se trouve sur le bord avant de la marque de saut (bord orienté vers le sujet).

Exécution technique

Le sujet se tient debout, les deux pieds derrière la marque de saut (fig. 8). La ligne ne doit être touchée ni avant ni pendant l'essai. Le saut doit être effectué à partir de la position debout, sur les deux jambes. Il est permis de se balancer avant le saut, mais pas de sauter en avant. La réception s'effectue en règle générale sur les deux jambes (fig. 10).

Aide à l'instruction : avant de sauter, fléchir légèrement les genoux afin d'obtenir une pré-tension des muscles des jambes.

La mesure

Chaque personne testée dispose de trois essais qui sont effectués immédiatement les uns après les autres. Tous les essais sont mesurés au centimètre près. La distance prise en compte est celle entre le bord avant de la marque de saut et le point de contact de la partie du corps - en général le talon - la plus proche de la marque de saut lors de l'atterrissage (fig. 11). L'essai le plus long est pris en compte.

Investissement en personnel

Outre le responsable du test qui se charge de la mesure de la longueur, il est recommandé de faire appel à une personne auxiliaire qui sera responsable du contrôle du saut (dépassement !). //

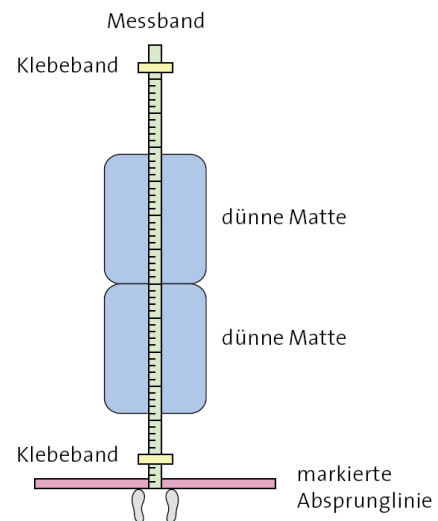
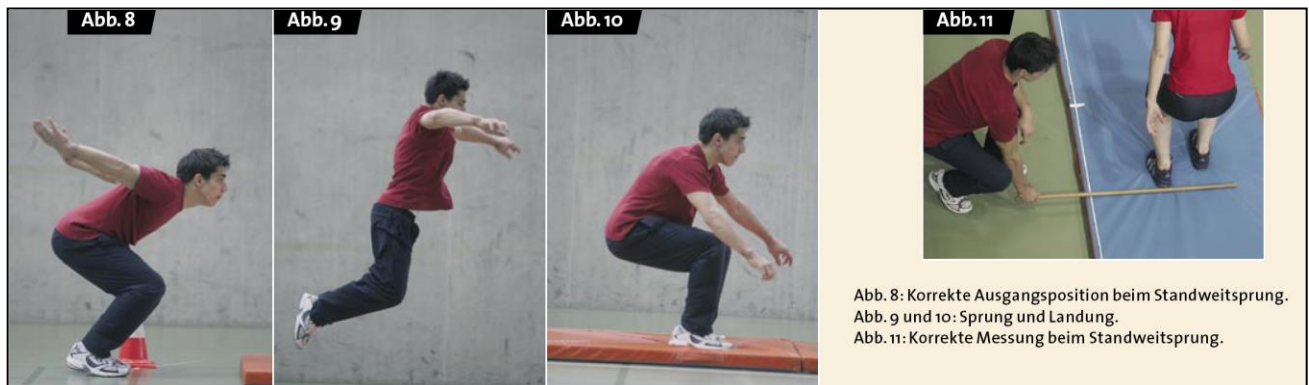


Abb. 7: Anlage Standweitsprung.



Test global de la force du tronc

Matériel nécessaire

- Une caisson suédoise
- Un chronomètre
- Un métronome ou un CD de musique avec un tempo approprié (par exemple 120 bpm).

Installation

Un élément intermédiaire du caisson suédois repose sur son côté longitudinal au sol.

Exécution technique

Le candidat se trouve en position ventrale à l'intérieur de l'élément caisson suédois. De cette position, elle se met en appui sur les avant-bras. Les jambes et le torse forment une ligne droite, la région lombaire est en léger contact avec l'élément caisson suédois. Les bras supérieurs sont verticaux, les avant-bras parallèles, les jambes tendues (fig. 15). Le candidat peut revenir en position ventrale. Dès qu'elle est prête, elle se met dans la position décrite précédemment. Le chronométrage commence. Les pieds sont décollés du sol à environ cinq centimètres à chaque seconde (métronome ou musique au tempo approprié), en alternance (fig. 16).

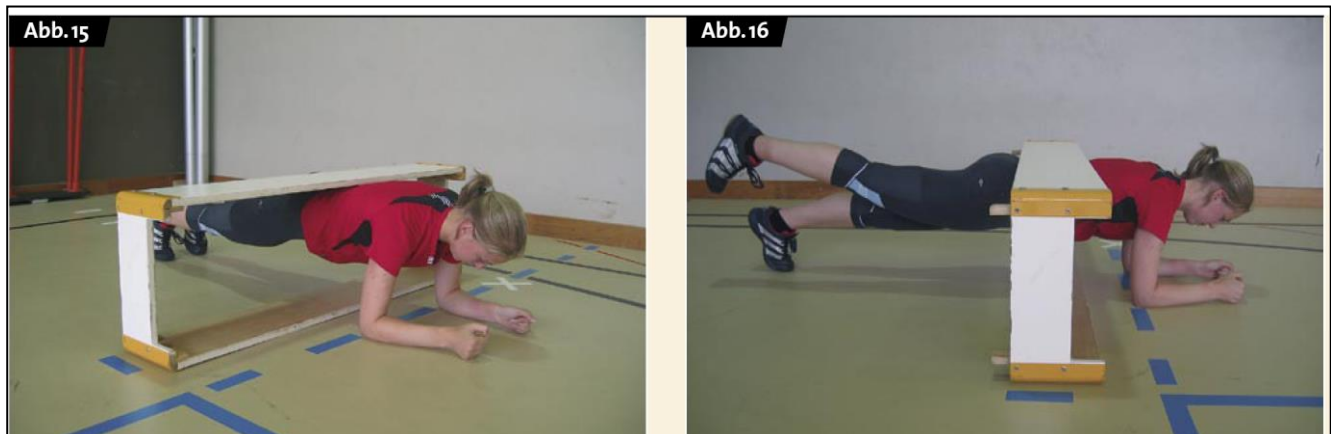
Dès que la personne-test revient en position ventrale, perd le contact entre le dos et l'élément du caisson suédois, touche le sol avec les genoux ou appuie sa tête sur ses bras, l'essai est terminé et le temps est arrêté.

La mesure

Chaque candidat a droit à un essai. Le temps est mesuré en secondes.

Investissement en personnel

Il faut un responsable de test par personne testée, qui contrôle l'exécution de l'exercice et mesure le temps. Si le rythme n'est pas respecté par manque de synchronisation, le sujet doit être corrigé en conséquence. Toutefois, comme le rythme n'a qu'une faible influence sur la performance, le test est évalué même si les jambes ne sont pas levées en rythme.



Repeated Sprint Ability Test

Matériel nécessaire

- Deux systèmes de chronométrage WITTY (capteur avec réflecteur sur des supports tripodes) et panneau
- Rallonge avec prise multiple
- 6 cônes de signalisation de 50cm de haut
- Ruban adhésif
- Ruban de démarcation
- Deux chronomètres
- Deux ordinateurs portables pour la saisie des temps dans la liste Excel

- L'athlète touche chaque fois le cône avec la main et fait demi-tour. Le cône est "légèrement" fixé avec du ruban adhésif, mais ne doit pas être renversé.
- La ligne sur laquelle se trouve le cône peut être franchie lors du retournement.
- La pause entre les 8 essais est de 15 secondes. L'assistant annonce quand il reste 5 secondes et donne ensuite le signal de départ.
- Chaque athlète effectue le test 8 fois de suite.

Installation

Trois pistes sont installées au total, une pour l'échauffement et deux pour la réalisation des tests.

Déroulement

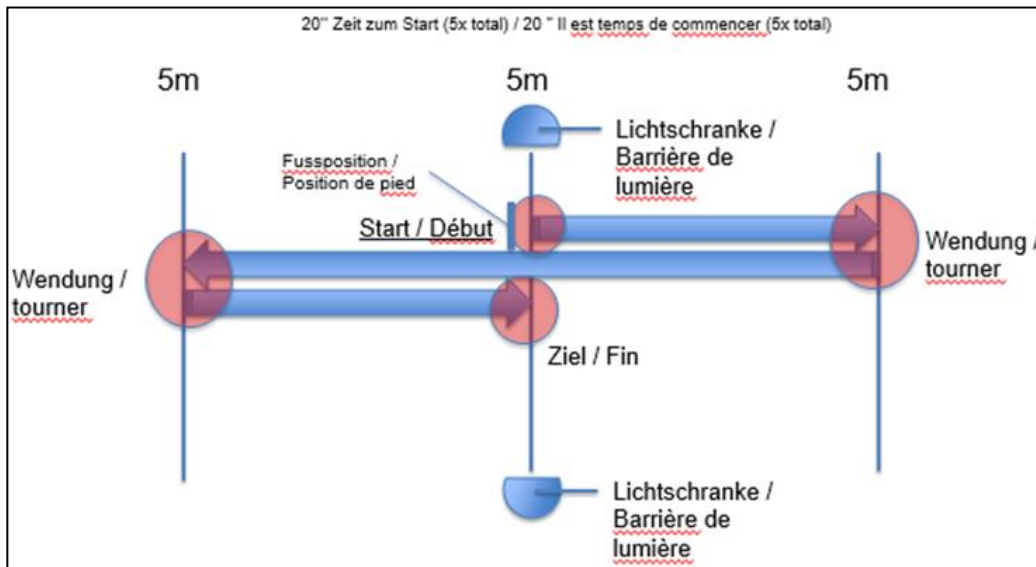
- La ligne de départ est marquée avec du ruban adhésif. Elle se trouve exactement 50 cm derrière la première barrière lumineuse.
- La pointe du pied avant est positionnée derrière la ligne de départ.
- Le haut du corps peut être déplacé au départ, mais le pied doit rester au sol.
- Les barrières photoélectriques sont réglées à la hauteur des genoux (empêche le déclenchement par des mouvements de la main).
- La barrière lumineuse ne doit pas être déclenchée (!) avec un bras tendu, sinon l'essai doit être répété.
- Les cônes ont une hauteur de 50 cm et se trouvent exactement à 5 mètres derrière et devant la barrière lumineuse (selon le plan).

La mesure

- - Les 8 courses sont protocolées, la baisse de performance est évaluée avec le temps moyen de toutes les courses par rapport à la course la plus rapide.

Investissement en personnel

Trois personnes sont nécessaires par piste, soit six assistants au total. L'une d'entre elles mesure les pauses et donne le signal de départ entre les courses. La deuxième personne surveille la course, mesure les temps et les communique à la troisième personne, qui inscrit les temps dans Excel sur son ordinateur portable.





Chef-Nachwuchs

raphael.iseli@karate.ch



Member of European and
World Karate Federation

Tests spécifiques à la discipline sportive

Matériel nécessaire

- Tapis de compétition de 10x10 m
- 4 tables/bancs pour experts
- Timer spécial

Test spécifique au sport Kumite avec partenaire:

Les tests suivants seront effectués:

	U12	U14	U16	U18	U21
	PARTNER	PARTNER	PARTNER	PARTNER	PARTNER
	steht	hüpft leicht	bewegt auf der Linie	bewegt wie im Kumite	bewegt wie im Kumite
direkte oder 1 Step Fausttechniken	2	2	2	2	2
2 Step Fausttechniken	2	2	2	2	2
Konter direkt Faust- oder Fusstechniken	1	1	2	2	2
Konter indirekt Fausttechniken (absorbieren)	1	1	2	2	2
Fusstechniken Angriff/ Konter oder Wurf	1	1	2	2	2

- Le partenaire peut être choisi librement dans le même groupe.
- Le test dure au maximum 30 secondes par athlète.
- Les tapis sont mis en place
- Les athlètes montrent des techniques selon le tableau (ordre de haut en bas).

Test spécifique au sport Kata (modifié)

- Pendant 30 secondes, une séquence technique d'un ou plusieurs Kata de la liste WKF doit être présentée. Les extraits peuvent être choisis et assemblés parmi un maximum de trois Kata.
- Le temps démarre au début de la première technique et se termine avec la dernière technique.

Les extraits de Kata doivent inclure les éléments techniques suivants :

- techniques rapides et lentes
- mouvements de pivotement/rotations rapides
- extrait avec des techniques de jambes

La notation se fait sur 4 notes :

- 1 **insuffisant**
- 2 **suffisant**
- 3 **bon**
- 4 **très bien**

La note finale est calculée à partir de la moyenne des notes du test 1 et du test 2.