**Barèmes tests sportifs sélections football : Garçons**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30 m** | | **VMA Test de 6’**  Courir la + longue distance sur 6’.  Distance en mètres/100 = vma en km/h | | **Double 8**  départ ballon sur la ligne, arrivée, poser le pied stable sur le ballon après la ligne. 2 Piquets à 5 m. | | **Frappe**  du coup de pied, ballon à l’arrêt sur ligne médiane en direction du but côté jardin. | |
| **Temps** | **note** | **Km/h** | **note** | **Temps** | **note** | **Distance** | **note** |
| **4.8** | **20** | **16** | **20** | **9.0** | **20** | **40** | **20** |
| **4.9** | **19** | **15.6** | **19** | **9.2** | **19** | **38** | **19** |
| **5.0** | **18** | **15.3** | **18** | **9.4** | **18** | **36** | **18** |
| **5.1** | **17** | **15** | **17** | **9.6** | **17** | **34** | **17** |
| **5.2** | **16** | **14.6** | **16** | **9.8** | **16** | **32** | **16** |
| **5.3** | **15** | **14.3** | **15** | **10** | **15** | **30** | **15** |
| **5.4** | **14** | **14** | **14** | **10.2** | **14** | **28** | **14** |
| **5.5** | **13** | **13.6** | **13** | **10.4** | **13** | **26** | **13** |
| **5.6** | **12** | **13.3** | **12** | **10.6** | **12** | **24** | **12** |
| **5.7** | **11** | **13** | **11** | **10.8** | **11** | **22** | **11** |
| **5.8** | **10** | **12.6** | **10** | **11.2** | **10** | **20** | **10** |
| **5.9** | **09** | **12.3** | **09** | **11.6** | **09** | **19** | **09** |
| **6** | **08** | **12** | **08** | **12.0** | **08** | **18** | **08** |
| **6.1** | **07** | **11.6** | **07** | **12.4** | **07** | **17** | **07** |
| **6.2** | **06** | **11.3** | **06** | **12.8** | **06** | **16** | **06** |
| **6.3** | **05** | **11** | **05** | **13** | **05** | **15** | **05** |
| **6.4** | **04** | **10.6** | **04** | **13.2** | **04** | **14** | **04** |
| **6.5** | **03** | **10.3** | **03** | **13.4** | **03** | **13** | **03** |
| **6.6** | **02** | **10** | **02** | **13.6** | **02** | **12** | **02** |
| **6.7** | **01** | **9.6** | **01** | **13.8** | **01** | **11** | **01** |
| **6.8** | **00** | **9.3** | **00** | **14** | **00** | **10** | **00** |

**Barèmes tests sportifs sélections football : Filles**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **30 m** | | **VMA Test de 6’**  Courir la + longue distance sur 6’.  Distance en mètres/100 = vma en km/h | | **Double 8**  départ ballon sur la ligne, arrivée, poser le pied stable sur le ballon après la ligne. 2 Piquets à 5 m. | | **Frappe**  du coup de pied, ballon à l’arrêt sur ligne médiane en direction du but côté jardin. | |
| **Temps** | **note** | **Km/h** | **note** | **Temps** | **note** | **Distance** | **note** |
| **5.4** | **20** | **15** | **20** | **10** | **20** | **34** | **20** |
| **5.5** | **19** | **14.6** | **19** | **10.3** | **19** | **32** | **19** |
| **5.6** | **18** | **14.3** | **18** | **10.6** | **18** | **30** | **18** |
| **5.7** | **17** | **14** | **17** | **10.9** | **17** | **28** | **17** |
| **5.8** | **16** | **13.6** | **16** | **11.2** | **16** | **26** | **16** |
| **5.9** | **15** | **13.3** | **15** | **11.5** | **15** | **24** | **15** |
| **6** | **14** | **13** | **14** | **11.8** | **14** | **22** | **14** |
| **6.1** | **13** | **12.6** | **13** | **12.1** | **13** | **20** | **13** |
| **6.2** | **12** | **12.3** | **12** | **12.4** | **12** | **18** | **12** |
| **6.3** | **11** | **12** | **11** | **12.7** | **11** | **17** | **11** |
| **6.4** | **10** | **11.6** | **10** | **13** | **10** | **16** | **10** |
| **6.5** | **09** | **11.3** | **09** | **13.3** | **09** | **15** | **09** |
| **6.6** | **08** | **11** | **08** | **13.6** | **08** | **14** | **08** |
| **6.7** | **07** | **10.6** | **07** | **13.9** | **07** | **13** | **07** |
| **6.8** | **06** | **10.3** | **06** | **14** | **06** | **12** | **06** |
| **6.9** | **05** | **10** | **05** | **14.3** | **05** | **11** | **05** |
| **7** | **04** | **9.6** | **04** | **14.6** | **04** | **10** | **04** |
| **7.1** | **03** | **9.3** | **03** | **14.9** | **03** | **09** | **03** |
| **7.2** | **02** | **9** | **02** | **15.2** | **02** | **08** | **02** |
| **7.3** | **01** | **8.6** | **01** | **15.5** | **01** | **07** | **01** |
| **7..4** | **00** | **8.3** | **00** | **15.8** | **00** | **06** | **00** |