

## Programme Test PISTE 21.06.2015

### Programm PISTE Test 21.06.2015

Accueil : 9h30

Begrüssung : 9h30

Lieu : Salle du bout du monde

Ort : Halle End der Welt

Echauffement collectif avec Sonja Wicki : 9h40

Gemeinsames Aufwärmen mit Sonja Wicki : 9h40

Début des épreuves : 10h00

Beginn der Tests : 10h00

Lieu : Salle du bout du monde Macolin

Ort : Halle End der Welt/ Magglingen



#### Horaires/Zeitplan

Tour 1 : 10h00-11h00

Tour 2 : 11h00-12h00

Tour 3 : 12h00-13h00

Tour 4 : 13h00-14h00

Tour 5 : 14h00-15h00

Tour 6 : 15h00-16h00

16h00:16h15 Bilan/Bilanz

Test TT	Navettes	Explosivité	Gainage	Corde à sauter	Proprioception
Filles	Gr1	Gr2	Gr3	Gr4	Gr5
Gr5	Filles	Gr1	Gr2	Gr3	Gr4
Gr4	Gr5	Filles	Gr1	Gr2	Gr3
Gr3	Gr4	Gr5	Filles	Gr1	Gr2
Gr2	Gr3	Gr4	Gr5	Filles	Gr1
Gr1	Gr2	Gr3	Gr4	Gr5	Filles

#### Répartition "Pisteur" / Aufteilung der Testpersonen

Navettes/Pendellauf

Pedro Pelz

Proprioception/Propriozeption

Pavel Rehorek

Explosivité/Explosivität

Markus Baumann

Gainage/Rumpftest :

Remy Lhoest

Test TT/TT Test

Yannick Charmot + Samir Mulabdic

Corde à sauter/Seilspringen:

Sonja Wicki

Saisie/Datenerfassung :

Loïc Haenni