

Tableau de Compétences

TECHNIQUE		Note /10
Haltero	Technique du Snatch	
	Technique du Clean and Jerk	
	Technique Squats (back, front, overhead)	
	Technique Deadlift	
	Technique Kettlebell (swings, snatch, get up)	
Gymnastique	Barre : Pull up / C2B / MU	
	Toes to Bar	
	Rings : Pull up / Dips / MU	
	Handstand : hold/push up/walk	
	Hollow/Archer	
Cardio	Endurance aérobie	
	Endurance anaérobie	
	Gestion de l'effort	
	Respiration pendant l'effort	
	Technique ergomètre	
Mobilité	Poignets	
	Coudes	
	Épaules	
	Hanches	
	Genoux	
	Chevilles	
	Rachis	
PHYSIQUE		
Alimentation	Générale	
	Période de compétition	
Sommeil	Général	
	Période de compétition	
Hydratation	Générale	
	Période de compétition	
État de forme	Douleurs chroniques	
	Blessures	
	Poids	
STRATÉGIE en COMPET		
	Ponctualité	
	Gestion des temps morts entre les WODs	
	Préparation matériel, organisation	
	Gestion de l'échauffement	
	Gestion entraînement avant une compet	
	Gestion de la récupération	
MENTAL		
	Capacité de concentration	
	Gestion de mes émotions	
	Mise en place d'objectifs	
	Gestion de l'échec	
	Capacité à rebondir après une erreur	
	Niveau de confiance	
	Niveau de motivation	
	Gestion de l'imprévu	
	Capacité à être combatif	
	Maîtrise du dialogue interne	