



Laboratoire de Baseball Canada

Nom du joueur: _____ Date de naissance : ____|____|____

Test	Mesure	Résultat	
Général (ruban à mesurer et pèse-personne)			
Grandeur	Pieds et Pouces		
Poids	Livres		
Étendu des bras	Cm		
Grandeur assise	Cm		
Flexibilité	Cm		
Test tandem - équilibre	Réussite ou échec		
Vitesse (chronomètre)			
15-30-15	Temps		
Course sur 30 pieds	Temps		
Course sur 900 pieds	Temps		
Test des haies 30 secondes	Nombre de répétitions		
Test Pieds-Mur – 15 secondes	Nombre de répétitions		
Test Soccer – 30 secondes	Nombre de répétitions		
Test lancer mains alternées au mur - 30 sec	Nombre de répétitions		
Test saut quadrant – 10 sec	Nombre de répétitions		
Spécifiques au baseball (ruban à mesure et ruban)			
Saut en longueur	Distance		
Test de Morgant – 30 secondes	Nombre de lancers		