

STANDARDS

| |
|------------------|
| Compétition |
| Hors compétition |
| Complémentaires |

S T A N D A R D S
DESCRIPTION DES TESTS/STANDARDS

| | | S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER | | S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION | | APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER | | VIVRE POUR GAGNER | |
|--|---|---------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel |
| Receveur | | | | | | | | | |
| Temps de relais | Chrono « gant à gant » du receveur jusqu'au 2e but | 2.16-2.50 sec | Moins de 2 sec | 2.01-2.25 sec | Moins de 1.85 sec | 1.86-2.10 sec | Moins de 1.75 sec | 1.81-1.95 sec | Moins de 1.70 |
| | Chrono « gant à gant » du receveur jusqu'au 3e but | 1.76-2.10 sec | Moins de 1.6 sec | 1.61-1.85 sec | Moins de 1.45 sec | 1.46-1.70 sec | Moins de 1.35 sec | 1.41-1.55 sec | Moins de 1.30 |
| Relais | Vélocité du relais | 50-55 mph | Plus de 59 mph | 53-57 mph | Plus de 61 mph | 55-57 mph | Plus de 63 mph | 59-61 mph | Plus de 65 mph |
| Jeu défensif (amorti, ballon, relais au marbre) | % de réussite | | | | | | | | |
| Bloquer les balles | Balles passées/match | | | | | | | | |
| Précision et rapidité | % de réussite sur les vols de but | | | | | | | | |
| Gestion du lanceur | Sélection des lancers | | | | | | | | |
| Gestion de l'équipe | Taux de succès dans les ajustements défensifs et dans la communication active | | | | | | | | |
| Avant-champ | | | | | | | | | |
| Jeu défensif | % de réussite | | | | | | | | |
| Relais | Vélocité du relais | 49-56 mph | Plus de 58 mph | 52-58 mph | Plus de 62 mph | 55-61 mph | Plus de 65 mph | 60-63 mph | Plus de 67 mph |
| Capter la balle et vitesse du relais | Chrono « gant à gant » de l'arrêt-court jusqu'au 1er but | 1.81-2.05 sec | Moins de 1.70 sec | 1.71-1.95 sec | Moins de 1.60 sec | 1.61-1.75 sec | Moins de 1.50 sec | 1.61-1.95 sec | Moins de 1.50 sec |
| Voltigeur | | | | | | | | | |
| Jeu défensif | % de réussite | | | | | | | | |
| Relais (lancer long) | Vélocité du relais | 53-56 mph | Plus de 60 mph | 56-59 mph | Plus de 63 mph | 68-61 mph | Plus de 65 mph | 60-63 mph | Plus de 67 mph |
| Capter la balle et vitesse du relais (Transfert) | Chrono « gant à gant » du champ jusqu'au marbre | 3.66-4.1 sec | Moins de 3.5 sec | 3.36-3.8 sec | Moins de 3.20 sec | 3.16-3.6 sec | Moins de 3.00 sec | 2.96-3.4 sec | Moins de 2.8 sec |
| | Chrono d'une balle frappée au sol jusqu'à ce que le relais atteigne le marbre | 6.16-6.6 sec | Moins de 5.9 sec | 5.71-6.15 sec | Moins de 5.6 sec | 5.56-6.00 sec | Moins de 5.40 sec | 5.36-5.8 sec | Moins de 5.2 sec |
| | Course jusqu'à la balle et relais jusqu'à l'intercepteur | 5.16-5.6 sec | Moins de 4.9 sec | 5.16-5.6 sec | Moins de 4.90 sec | 5.01-5.45 sec | Moins de 4.80 sec | 4.76-5.2 sec | Moins de 4.6 sec |
| Offensive | | | | | | | | | |
| Contrôle du bâton | Moyenne au bâton, % de présence sur les buts, % de puissance, OPS, RAB/AB | | | | | | | | |
| Course sur les buts | | | | | | | | | |
| Marbre au 1er but | Chrono du marbre jusqu'au 1er but | 3.2-3.4 sec | Moins de 3.00 sec | 3.01-3.20 sec | Moins de 2.8 sec | 3.01-3.20 sec | Moins de 2.8 sec | 3.01-3.20 sec | Moins de 2.8 sec |
| 2e but au marbre (courir autour des buts) | Chrono du 2e but jusqu'au marbre | 6.2-6.4 sec | Moins de 5.90 sec | 6.0-6.20 sec | Moins de 5.7 sec | | Moins de 5.7 sec | 6.0-6.20 sec | Moins de 5.7 sec |

STANDARDS

| |
|------------------|
| Compétition |
| Hors compétition |
| Complémentaires |

S T A N D A R D S
DESCRIPTION DES TESTS/STANDARDS

| | | S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER | | S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION | | APPRENDRE ET S'ENTRAÎNER À GAGNER | | VIVRE POUR GAGNER | |
|---|--|--|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| | | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel | Moyenne | Exceptionnel |
| Profil individuel | | | | | | | | | |
| Résilience, assurance, et présence (Évolue à plusieurs positions) | Capacité à jouer et à comprendre responsabilité de plusieurs postes | | | | | | | | |
| Esprit d'équipe (Communication) | Communication avant le lancer (nombre de retraits, positionnement, anticipation des jeux, etc.) | | | | | | | | |
| | Communication pendant le jeu (demander la balle, diriger les relais, etc.) | | | | | | | | |
| | Partager l'information sur les présences au bâton aux coéquipiers | | | | | | | | |
| | Partager l'information concernant le positionnement du receveur (intérieur/extérieur) au frappeur | | | | | | | | |
| Aptitudes physiques | | | | | | | | | |
| Endurance (Capacité cardio-respiratoire) | Bip test | 7.05 | Plus de 9.04 | 7.05 | Plus de 9.04 | 7.05 | Plus de 9.04 | 8.05 | Plus de 10.04 |
| Vitesse (Main/pied et corps entier) | Vitesse sur 10 m | 2.1 sec | Moins de 1.91 sec | 1.95 sec | Moins de 1.76 sec | 1.95 sec | Moins de 1.76 sec | 1.95 sec | Moins de 1.76 sec |
| | Vitesse sur 30 m | 5.0 sec | Moins de 4.61 sec | 4.75 sec | Moins de 4.31 sec | 4.75 sec | Moins de 4.31 sec | 4.75 sec | Moins de 4.31 sec |
| | Navette sur 20 m | 5.6 sec | Moins de 5.01 sec | 5.75 sec | Moins de 4.91 sec | 5.75 sec | Moins de 4.91 sec | 5.5 sec | Moins de 4.76 sec |
| Force relative (haut du corps) | Force de préhension en combinant les 2 mains | 50kg | Plus de 60kg | 70 kg | Plus de 79 kg | 70 kg | Plus de 79 kg | 75 kg | Plus de 99 kg |
| | Nombre de tractions à la barre jusqu'à l'épuisement | 1 | Plus de 3 | 1 | Plus de 4 | 1 | Plus de 4 | Plus de 3 | Plus de 7 |
| | Maximum au développé couché | NR | NR | .7 x MC | .8 x MC | .7 x MC | .8 x MC | .8 x MC | 1 x MC |
| Force relative (bas du corps) | Flexion des jambes avec poids du corps | NR | NR | .7 x MC | 1 x MC | .7 x MC | 1 x MC | 1 x MC | 1.5 x MC |
| Effort musculaire explosif | Lancer d'un médecine-ball de 3,6 kg (8 lb) | 5.00-5.99 m | Plus de 7.5 m | 7.00-7.99 m | Plus de 9 m | 7.00-7.99 m | Plus de 9 m | 10-10.99 m | Plus de 12 m |
| | Saut en longueur sans élan | 1.6 m | Plus de 2.00 m | 1.8 m | Plus de 2.19 m | 1.8 m | Plus de 2.19 m | 1.8 m | Plus de 2.19m |
| | Saut vertical | 16 po | Plus de 20 po | 19 po | Plus de 22 po | 19 po | Plus de 22 po | 19 po | 23 po |
| Habitudes de vie | | | | | | | | | |
| Nutrition | Possède de bonnes habitudes nutritionnelles dans la vie de tous les jours, pour l'entraînement et la compétition | | | | | | | | |
| Hydratation | Possède de bonnes habitudes d'hydratation dans la vie de tous les jours, pour l'entraînement et la compétition | | | | | | | | |
| Sommeil | Possède de bonnes routines de sommeil et de repos afin de maximiser l'entraînement/la performance. | 9 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h | | 8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h | | 8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h | | 8-10 h + sieste de 30 minutes entre 14h et 16 h | |