

SCHEMA DE LA DETECTION VTT 2018-2020

Catégories ciblées : Minimes et cadets, garçons et filles. Possibilité de tester des benjamin(e)s pour familiarisation avec les tests de niveau 1.

Niveau départemental 1:

- **Tests généraux**
 - Détente verticale
 - Force des bras
 - Souplesse
 - Test d'endurance : test navette
 - Mesures morphologiques : Dates naissance, poids, taille debout, taille assise, date du test.
- **Tests techniques spécifiques VTT, niveau départemental ou régional 1 (selon organisation des comités) :**
 - Réalisation d'un bunny up (hauteur de bunny up)
 - Réalisation manual (longueur du manual)
 - Réalisation d'un wheeling
 - Franchissement d'une marche en descente
 - Franchissement d'une marche en montée
 - Franchissement d'un saut d'une table
 - Succession de virages (à venir)

Niveau régional 2 :

- **Tests physiques (Hammer)**
 - Test de vélocité
 - Test de force-vitesse
 - Test Wingate
 - Test PMA
- **Tests techniques spécifiques VTT:**
 - Rallye VTT comportant :
 - Une spéciale en bosse : 2' à 4'
 - Une spéciale « trialisante » : 1' à 2'
 - Une spéciale « DH » : 1' à 2'
 - Une spéciale « confrontation adversaire » : mini XCO de 10-15'
 - Un 100m départ arrêté (1 contre 1)

Tests VTT, niveau national 3 :

- **Test physique** « intermittent » pour observer capacités aérobie et anaérobie lactique du pilote. (à venir)
- **Tests techniques** dans conditions d'efforts physiques (rallye ou variante).