

## 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).