

Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)

1.3 Tape en l'air

Le sujet testé prend place dans un cerceau. Au-dessus de lui est tendue une corde (hauteur des doigts, bras tendus). Il commence en position accroupie dans le cerceau, pieds parallèles, les deux mains touchant le sol. Il effectue ensuite cinq sauts en extension de manière à frapper dans ses mains au-dessus de la corde, en s'accroupissant après chaque saut.



Critères:

- 5 sauts en rythme, en retombant à chaque fois dans le cerceau, en équilibre
- Ne jamais toucher la corde
- Toucher le cerceau avec les deux mains après chaque saut

Remarque:

- Le sujet testé regarde en direction de la corde tendue
- Tendre la corde entre les espaliers et un montant de saut en hauteur

