

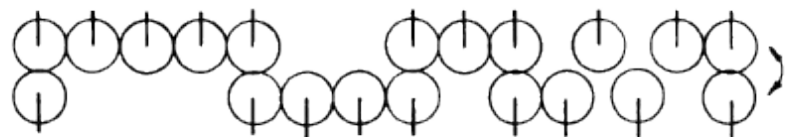


Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)

2.3 Sauts de cerceaux

Vingt cerceaux sont répartis sur le sol de la salle (voir exemple ci-dessous). Le sujet testé effectue un aller-retour en respectant les consignes suivantes:

- Cerceau à gauche: sautiller sur la jambe gauche et tendre le bras gauche latéralement
- Cerceau à droite: sautiller sur la jambe droite et tendre le bras droit latéralement
- Deux cerceaux: sauter à pieds joints et tendre les deux bras latéralement



Critères:

- Pas d'erreur dans l'enchaînement
- Pas d'arrêt dans les cerceaux
- Ne pas sautiller deux fois de suite dans le même cerceau, sauf lors du demi-tour à la fin de la rangée

Remarques:

- Cerceaux alignés
- Si possible utiliser des cerceaux de diamètre égal
- Afin d'éviter les files d'attente, effectuer seulement l'aller