

Tests d'athlétisme: Niveau 4 (U12/U14)



4.2 Saut d'obstacles

Le sujet testé franchit quatre éléments en mousse (hauteur env. 25 cm) en rythme, en levant le genou à l'horizontale. La réception s'effectue sur le pied d'appel. Une traversée avec le pied d'appel gauche, une autre avec le pied d'appel droit.



Critères:

- Franchir quatre obstacles sans les toucher
- Engagement actif du pied au sol, jambe d'appui gauche puis droite
- Buste redressé, extension complète du corps
- Retour actif de la jambe libre, action coordonnée des bras

Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (env. 3 m)
- Placer les tapis en long ou en large selon l'écart entre les éléments en mousse