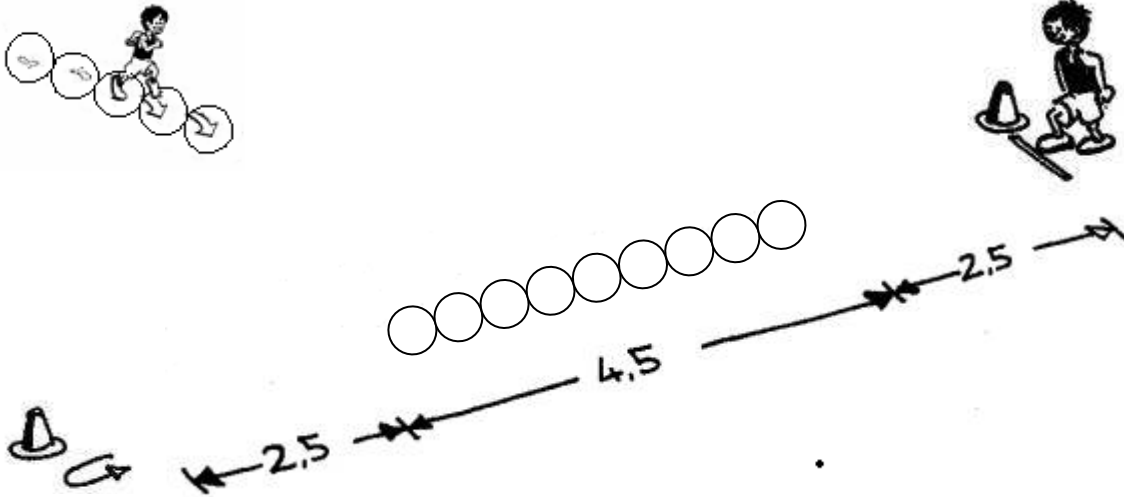


Course sur échelle de vitesse

Brève description : course en aller retour sur une échelle de vitesse



Procédure

Deux cônes espacés de 9m50. Une échelle de coordination (9 cerceaux) est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma).

Au départ le participant se tient debout, pieds décalés avec le bout de sa chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du premier cône.

Au commandement de départ, le participant court entre les cerceaux de l'échelle, (diamètre des cerceaux = 50 cm) aussi rapidement que possible puis court jusqu'au second cône.

Lorsqu'il a touché le cône avec la main, le participant fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au premier cône en courant sur l'échelle.

Lorsqu'il touche le cône le chronométrateur stoppe le chrono.

La performance est exprimée en **secondes** (on ne s'occupe pas des dixièmes).

Si un participant pose un pied en dehors de l'échelle ou manque l'un des intervalles de l'échelle, l'assistant lui ajoutera 1 seconde à son temps final. S'il fait deux erreurs, le temps final est augmenté de deux secondes et ainsi de suite.

Chaque équipier disposera de **deux essais**. (Non consécutifs)

Classement

On additionne les meilleurs temps de chaque équipier pour obtenir la performance de l'équipe.

Les équipes sont classées selon l'ordre des temps.

Assistants

Pour une bonne organisation de cette épreuve, un assistant par atelier est nécessaire. Il doit :

- Donner le départ de l'épreuve
- Contrôler et régler l'épreuve
- Prendre le temps
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve