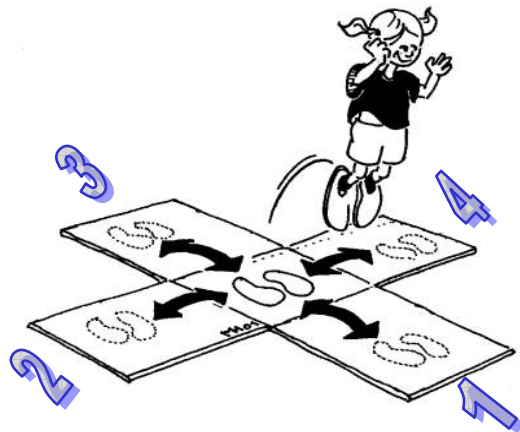


Saut en croix

Brève description : sauts pieds joints avec changements de direction



Procédure

A partir du centre d'une croix, constituée des carrés de 50 cm de côtés, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

Spécifiquement, le point de départ est au centre,

saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre,

puis vers la droite, puis retour au centre,

puis vers l'arrière et retour au centre,

puis à gauche et retour au centre

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

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lequel il essaie de réaliser autant de bonds que possible. (Enchaîner les tours en restant le sens horaire de rotation).

Dans chaque carré (devant, centre, deux côtés, derrière) chaque bond rapporte un point de manière à ce que pour chaque tour un maximum de huit points puisse être marqué.

Classement

Chaque performance individuelle est enregistrée.

La performance de l'équipe sera l'addition de tous les meilleurs résultats individuels.

Les équipes sont classées selon l'ordre des performances.

Assistants

Un assistant par atelier est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

- Donner le commandement de départ
- Contrôler et régler la procédure (sens de rotation)
- Prendre le temps et compter le nombre de bonds
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve