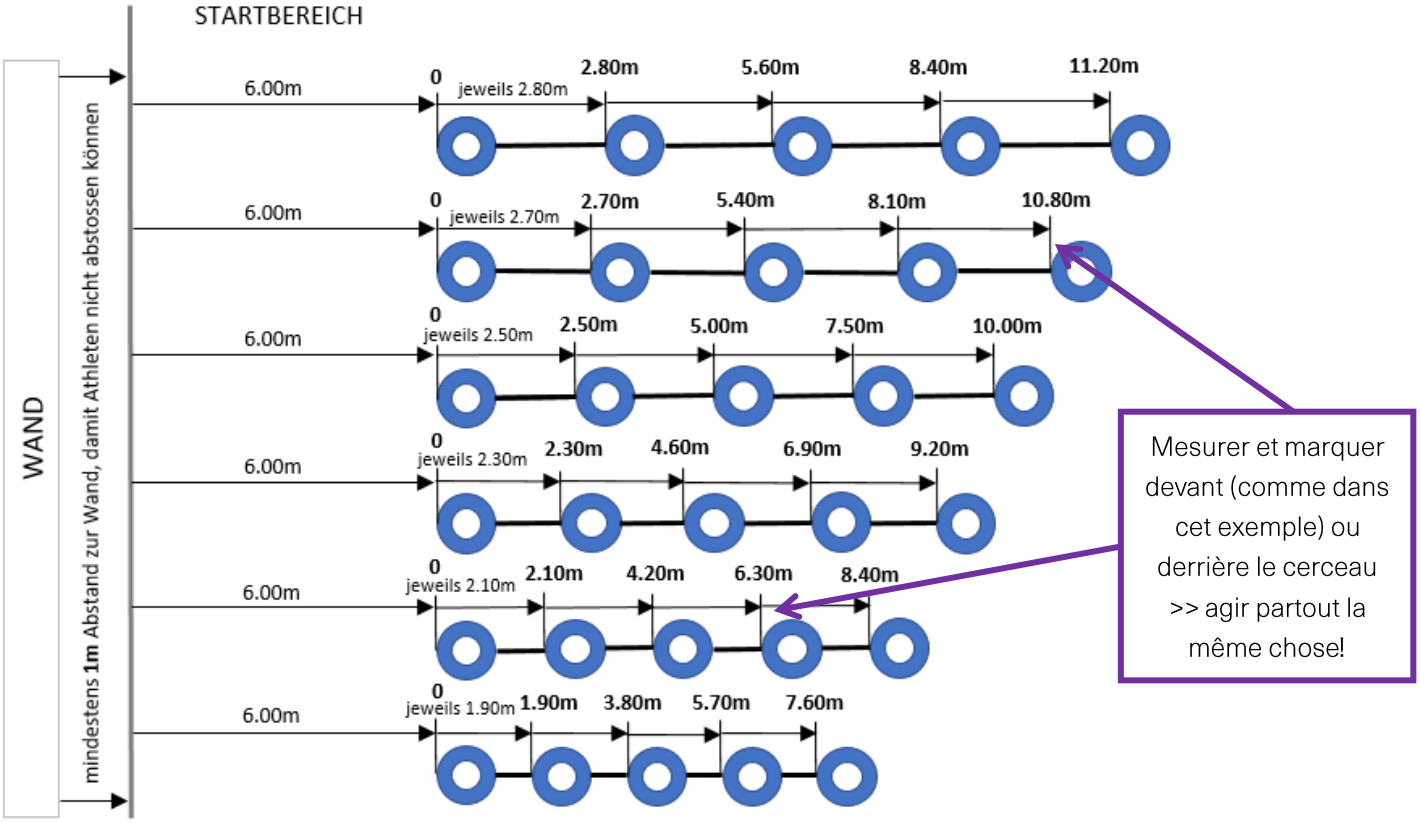
„Challenge saut multiple“

U14 (12-13 ans)

Mise en place



Points importants

- 5 cerceaux par couloir
- Sauts de course → un pied dans chaque cerceau
- Il ne faut pas toucher les cerceaux
- Longueur de l‘élan: max. 6m
- Les cerceaux doivent être franchis >> l‘enfant doit quitter complètement le dernier cerceau

To Do’s

- Informer les enfants des règles (contact = essai manqué, etc.)
- Tenir les panneaux ☺/☹ bien visibles en hauteur

Déroulement

- Tous les athlètes effectuent le premier essai les uns après les autres. Lorsque tous ont fini leur premier essai, ils effectuent tous leur deuxième essai.



Règlement

„Challenge saut multiple“	Évaluation	Matériel	Aides
Différents couloirs avec chacun cinq cerceaux placés à distance régulière sur le sol doivent être parcourus en sauts de course (pied dans un cerceau). Les cerceaux doivent être franchis en foulées bondissantes, le dernier cerceau n'est pas fait pas partie de la réception, c-à-d la reception ne peut pas se faire à pieds joints dans le dernier cerceau. Il faut encore effectuer une foulée bondissante dans le dernier cerceau, la réception se fait une fois que l'ensemble des cerceaux sont franchis. Chaque membre du team choisit le couloir sur lequel il veut effectuer le “Challenge de saut multiple“. Tous disposent de deux essais à choix. L'essai n'est valable que si le pneu n'est pas touché. **Longueur de l'élan organisateur :** Min. 3m - max. 6m garantis (dans l'idéal 6m) **Longueur de l'élan participants/es :** À choix à l'intérieur de l'élan mis à disposition par l'organisateur.	Les couloirs sont dotés de 1 à 6 points. Le meilleur essai compte pour le résultat du team **6** 2.80m **5** 2.70m **4** 2.50m **3** 2.30m **2** 2.10m **1** 1.90m	30 cerceaux de gymnastique par installation Panneaux ☺/☹	1 aide-starter 1 secrétaire 1 contrôleur