

Ateliers proposés

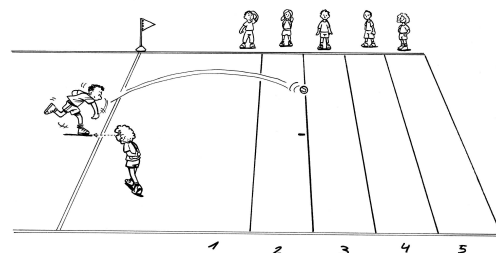
1. Lancer loin à bras cassé :

Balles de tennis

2 essais consécutifs

- élan conseillé (pas obligatoire)
- lancer à bras cassé obligatoire

$d < 10m$	1 pt
$10m < d < 12m$	2 pts
$12m < d < 14m$	3 pts
$14m < d < 16m$	4 pts
$16m < d < 18m$	5 pts
$18m < d$	6 pts

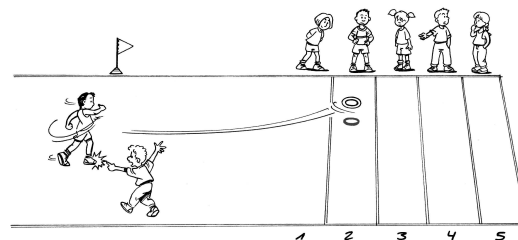


2. Lancer loin en rotation :

2 essais consécutifs

- Lancer un cerceau plat
- O 30 à 50 cm

$d < 9m$	1 pt
$9m < d < 11m$	2 pts
$11m < d < 13m$	3 pts
$13m < d < 15m$	4 pts
$15m < d < 17m$	5 pts
$17m < d$	6 pts

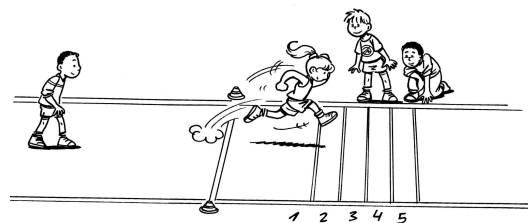


3. Saut en longueur :

2 essais consécutifs

- course d'élan libre (pas trop longue)
- impulsion un pied

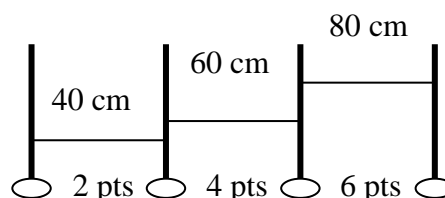
$d < 120$	1 pt
$120 < d < 140$	2 pts
$140 < d < 160$	3 pts
$160 < d < 180$	4 pts
$180 < d < 200$	5 pts
$200 < d$	6 pts



4. Saut en hauteur :

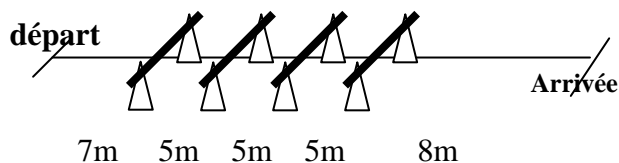
2 essais consécutifs

- course d'élan courte (3 à 5 foulées)
- franchissement d'un élastique
- impulsion un pied
- 2 essais par hauteur



5. Course d'obstacles :

- course de 8 secondes
- distance 22 à 30 m et plus, 4 obstacles
- hauteur des obstacles 30 cm
- briques Asco superposés, cônes



Arrivée entre:	
Moins de 24m: 1pt	28 et 30 m : 4 pts
24 et 26 m : 2pts	30 et 32 m : 5pts
26 et 28 m : 3pts	32 m et plus : 6pts

6. Course de vitesse :

2 essais consécutifs

- course chronométrée
- course sur 7 s

$d < 32m$	1 pt
$32m < d < 34m$	2 pts
$34m < d < 36m$	3 pts
$36m < d < 38m$	4 pts
$38m < d < 40m$	5 pts
$40m < d$	6 pts

