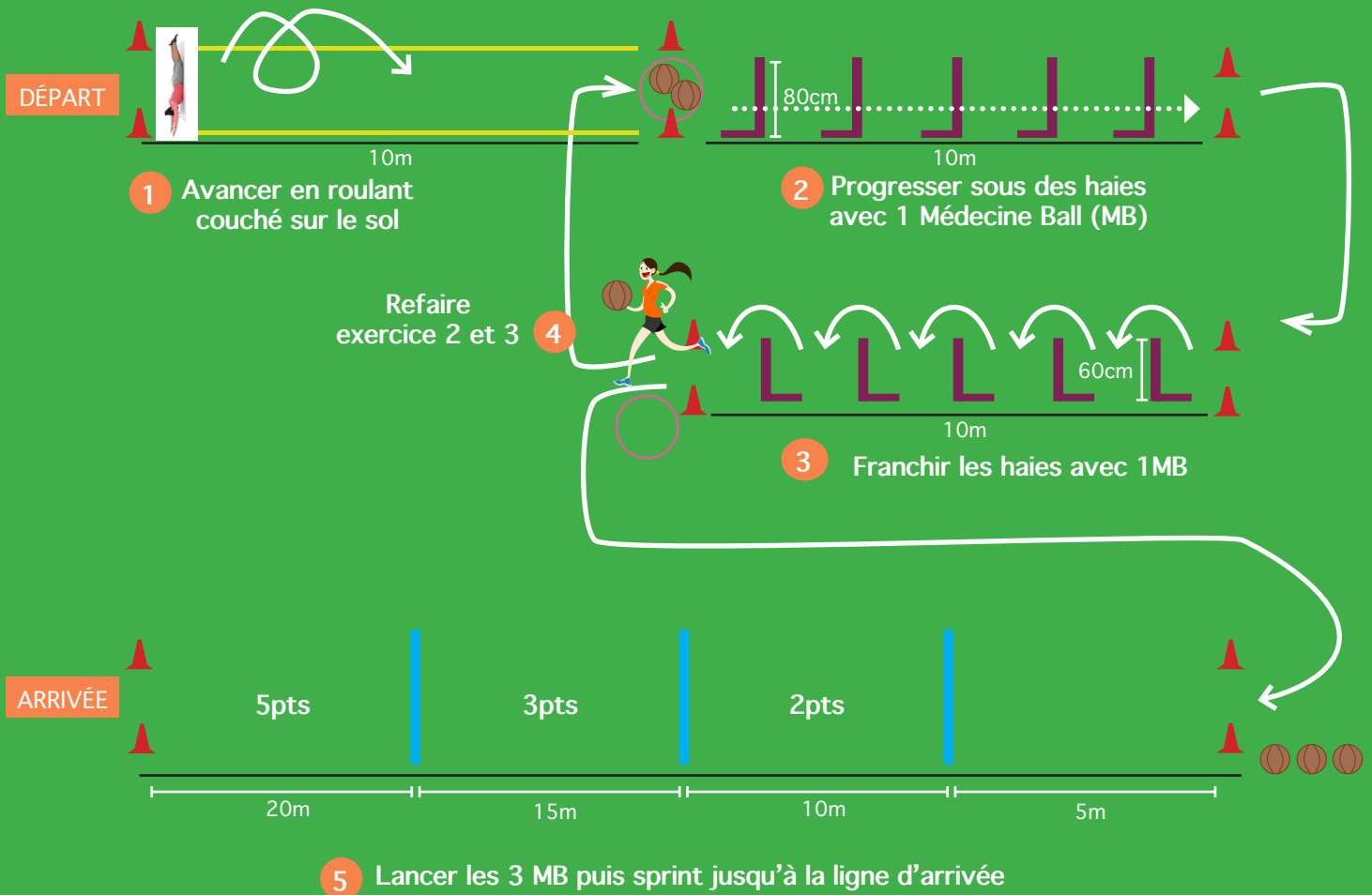


CIRCUIT 5



ÉPREUVES AU SOL

- Épreuves en salle ou en extérieur
- Parcours ludiques et diversifiés



MATÉRIEL

- 14 plots
- 5 haies ou tables de 80 cm de haut
- 5 haies de 60 cm de haut
- 5 Médecine Ball (MB) (2kg)
- 3 lattes
- 1 chronomètre

CONSIGNES

1 faute = 1 seconde de pénalité

bonus : additionner les points obtenus lors des 3 lancers

- 1 Avancer en roulant bras tendus au-dessus de la tête, les bras et les genoux ne doivent pas toucher pas le sol
- 2 Prendre un MB et passer sous les obstacles sans les reverser ou perdre le MB.
- 3 Garder le MB et franchir les obstacles sans les reverser ou perdre le MB poser le MB dans le cerceau.
- 4 Retourner à l'exercice 2, prendre le deuxième MD et recommencer exercice 2 et 3. Poser le MD dans le cerceau à la fin du parcours.
- 5 Lancer les 3 MD le plus loin possible pour gagner des points et sprinter jusqu'à la ligne d'arriver

ÉVALUATION



Parcours chronométré du départ jusqu'à l'arrivée
Totaliser en secondes le temps réalisé pour faire le parcours et retrancher la somme des poids mobilisés.

Exemple : temps réalisé : 1'38" = 98 secondes

Pénalité > 2 sec et bonus > 11 pts

Résultat : (98 + 2) - 11 = 89 points