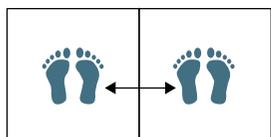


Tests d'athlétisme: Niveau 1 (U8)

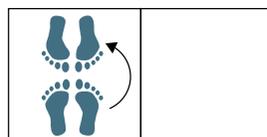


1.4 Marelle

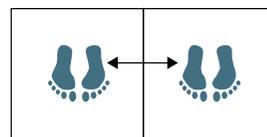
Un rectangle est dessiné sur le sol (deux carrés de 50×50 cm). Le sujet testé commence dans le carré à gauche. Il saute à pieds joints dans le carré de droite. Il enchaîne 2 × 10 sauts de manière fluide sans petits sauts intermédiaires, avec un demi-tour à l'intérieur du carré.



10 sauts latéraux



demi-tour



10 sauts latéraux

Critères:

- Au moins 2 × 10 sauts rythmés à pieds joints, directs et fluides
- Demi-tour à l'intérieur du carré sans pause
- Ne jamais toucher les lignes