

## Tests d'athlétisme: Niveau 2 (U8/U10)



### 2.4 Saut à la corde

Le sujet testé enchaîne une série de sauts sans interruption de la manière suivante: 10 x pieds joints, 5 x pied droit, 5 x pied gauche, 10 x pieds joints.



#### Critères:

- Aucune interruption ni changement de rythme
- Nombre de sauts minimal: 10 x pour pieds joints, 5 x pour les sauts sur une jambe

#### Remarque:

- 11 sauts pieds joints au lieu de 10 ne sont pas considérés comme une erreur, car le principe d'alternance est respecté. Le sujet testé doit se concentrer sur le rythme et non pas sur le nombre exact de sauts.