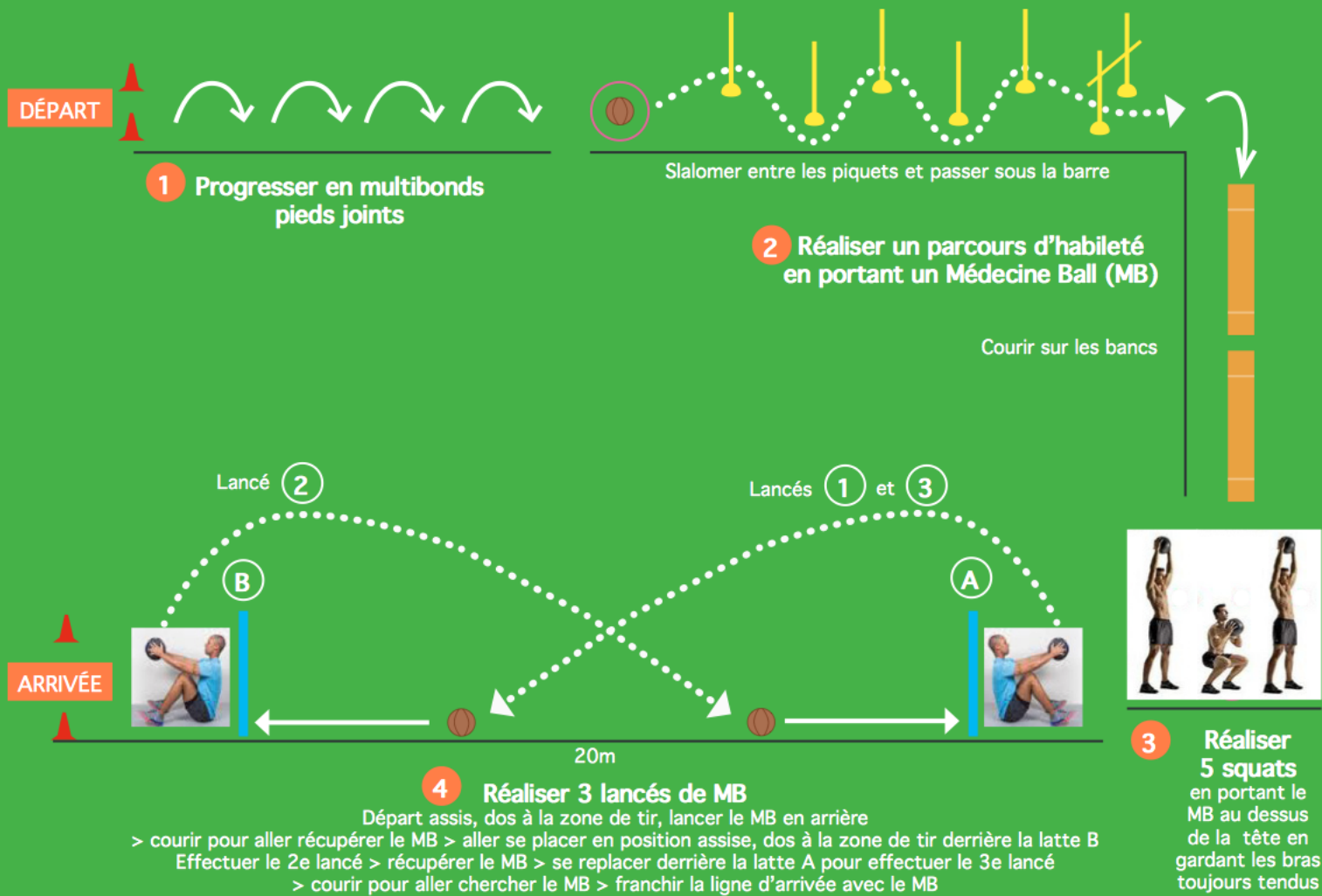


CIRCUIT 2



ÉPREUVES AU SOL

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



MATÉRIEL

- 4 plots
- 4 Médecine Balls (5kg / 3kg / 2kg / 1kg en fonction des gabarits)
- 7 piquets
- 1 barre ou élastique
- 2 bancs
- 2 lattes
- 1 chronomètre

CONSIGNES

1 faute = 1 seconde de pénalité

- 1** Rester pieds joints (un seul impact au sol)
- 2** Ne pas renverser les piquets / Ne pas toucher la barre ou l'élastique / Ne pas tomber du banc
- 3** Effectuer 5 squats complets (environ 10 cm au-dessus du genou) en comptant tout haut / Garder les bras tendus
- 4** Se placer correctement derrière les lattes (assis de dos) / Franchir la ligne d'arrivée en portant le MB

ÉVALUATION



Parcours chronométré du départ jusqu'à l'arrivée
Ajouter les secondes de pénalité au temps final