

RENCONTRE SPORTIVE VIRTUELLE INTER-ECOLE



USEP/E.N.



DEFI N° 2 : SAUT EN CROIX

Ce qu'il faut faire

Faire le plus de sauts à pieds joints en 30 secondes.

Pour y parvenir, il faut se placer sur la case centrale (0) et respecter l'enchaînement de rebonds selon l'ordre suivant : 0 -1 -0 -2 -0 -3 -0 -4

On comptabilise le nombre de passages par la case «0» dans le temps imparti.

Entre chaque série, se reposer 1mn.

J'ai réussi si

* **J'ai fait le plus de sauts en 30 secondes.**

* J'ai fait au moins 5 séries (en me reposant 1 minute entre chaque série).

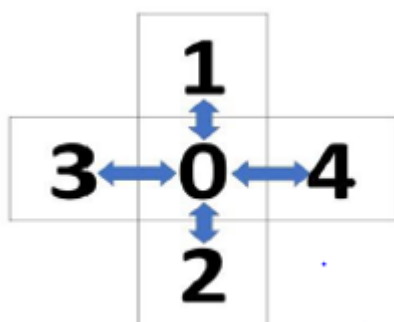
Rôles à tenir

Un arbitre qui chronomètre et comptabilise le nombre de sauts.

Matériel

Un chronomètre et une craie (ou de quoi tracer la croix).

Il faut tracer un quadrillage de 5 cases (chaque case mesure 30 cm de côté) et les numéroter de 0 à 4 comme sur ce schéma :



Variantes

Sauter à cloche pied.

Comptabilisation des points

1 point gagné pour chaque croix complète réalisée pendant les 30 secondes.

Maximum de 3 points accordés pour le défi.