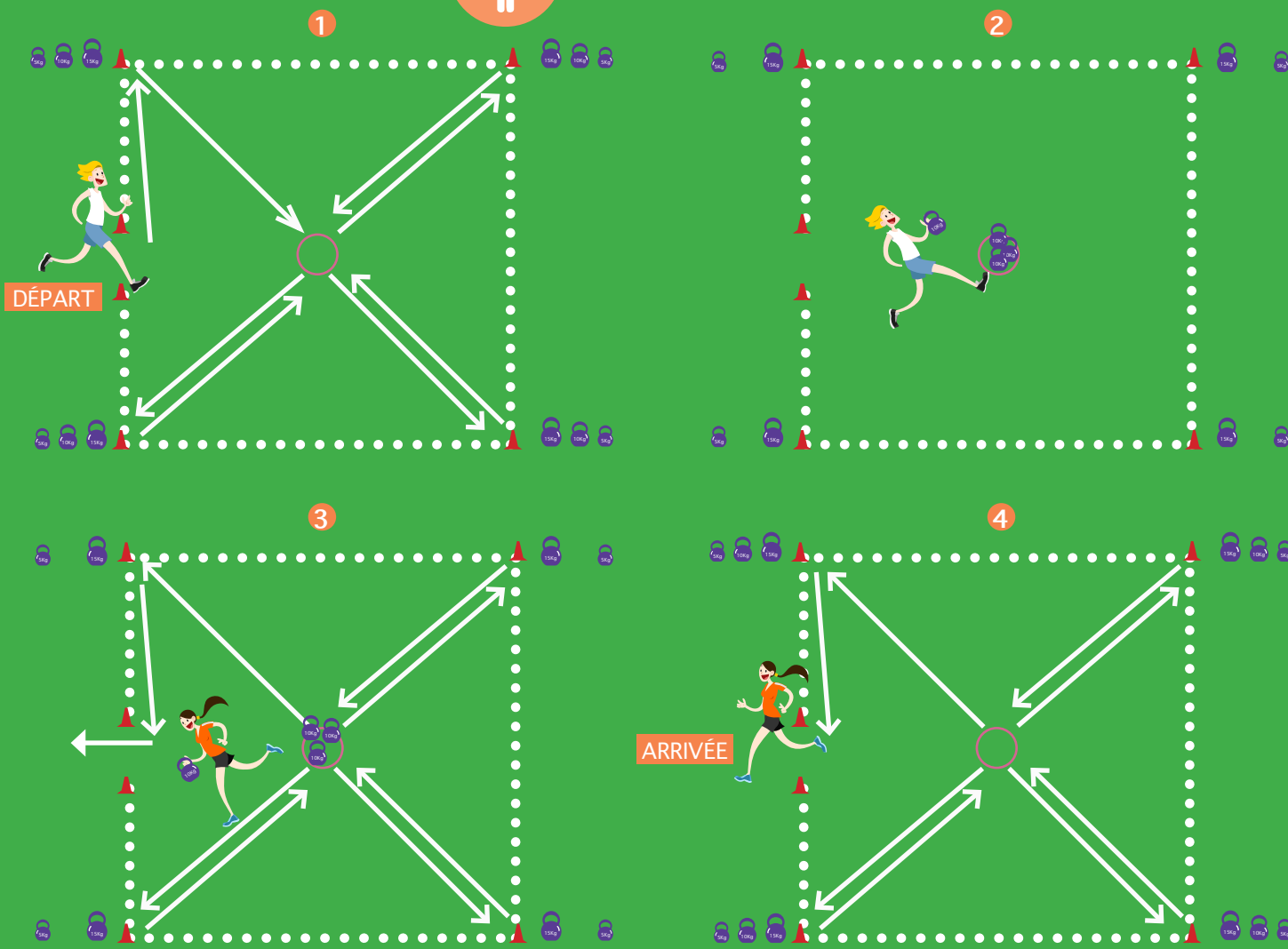


CIRCUIT 6



ÉPREUVES AU SOL

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



MATÉRIEL

- 6 plots
- 1 cerceau
- 12 poids (4 de 5Kg, 4 de 10Kg et 4 de 15kg en fonction des gabarits)

- 1 chronomètre

CONSIGNES

- 1 Rentrer dans le carré et aller chercher en courant un poids dans chacun des 4 coins pour l'apporter en courant dans le cerceau central. L'objectif est de courir le plus vite possible en portant les poids les plus lourds possible.
- 2 Les 4 poids sont dans le cerceau
- 3 Rapporter un à un les 4 poids dans chacun des 4 coins
- 4 Franchir la ligne d'arrivée

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
Poids mobilisé : 4x10 kg = 40 kg
Résultat : 98 - 40 = 58 points