



Nom :

Prénom :

Exercices de coordination

| Poste 1 | Faute | Pénalité | Total pénalités |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Poste 1 | | | |
| Montée du ventre | Chaque contact avec le mur | 5 secondes | |
| | Saut en deçà de la ligne | 5 secondes | |
| Poste 2 | | | |
| Roulade avant | Utilisation des mains pour se redresser | 5 secondes | |
| Poste 3 | | | |
| Slalom | Chaque contact avec un piquet | 5 secondes | |
| Poste 4 | | | |
| Sauts | Toucher le caisson avec une autre partie du corps que les mains | 5 secondes | |
| Poste 5 | | | |
| Parcours d'obstacle | La barre est touchée et/ou tombe, le ballon est perdu | Recommencer le parcours à l'endroit de la faute (avant l'obstacle le cas échéant). | |
| Poste 6 | | | |
| Parcours d'obstacle | Espalier pas escaladé ou contact avec le sol lors de la suspension à la barre de reck | 10 secondes | |
| | Saut final en deçà de la ligne | 5 secondes | |
| Temps de course | | | <input type="text"/> |
| Total pénalités | | | <input type="text"/> |
| TEMPS FINAL | | | <input type="text"/> |