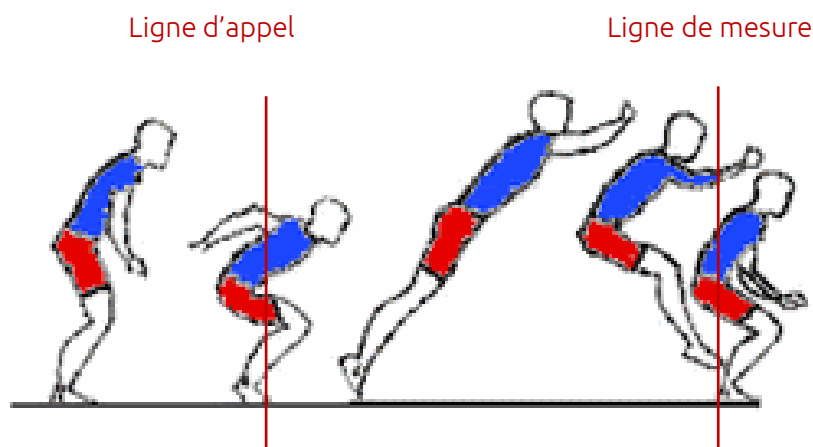


Special Olympics Challenge

Athlétisme Skill 2 « Saut en longueur sans élan »

Description



Objectif

Sauter, améliorer l'explosivité, apprendre les techniques de base du saut

Résultats

La distance est mesurée et enregistrée en centimètres (cm)

Règles

- L'exercice peut être fait n'importe où et sur n'importe quelle surface : en salle et à l'extérieur, sur l'asphalte, sur un terrain dur.
- Le saut est réalisé à partir d'une ligne tracée au sol
- Avant le saut, les pointes des pieds sont entièrement positionnées derrière la ligne (voir croquis)
- Le saut est effectué sans élan
- Le saut est effectué à pieds joints
- L'atterrissage se fait sur les deux pieds
- La partie la plus arrière du talon des deux pieds est mesurée, ou la partie la plus arrière du corps si l'athlète touche le sol derrière le talon.
- Chaque sportif et sportive dispose de 3 essais, le meilleur saut est enregistré

Matériel: mètre pour mesurer les distances

Si vous avez des questions sur ce skill, nous nous tenons volontiers à disposition:

challenge@specialolympics.ch,