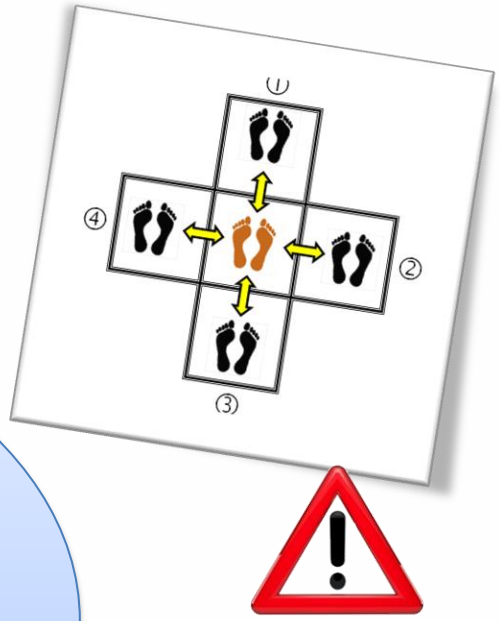
Test Coordination

Test de la croix



Le test

- Tu commences debout, pieds joints sur la case départ
- Tu dois sauter, pieds joints dans chaque case
- Tu dois repasser à chaque fois par la case du milieu

Durée : 3 essais – max : 30 secondes

Si tu te trompes, tu repars de la case départ (pieds rouges)

Le juge

- donne le signal de départ
- comptabilise 1 point par croix complète réussie

L'observateur

- chronomètre
- vérifie l'application des consignes