

# Saut à la corde

**Brève description :** saut à la corde pieds joints : durée de 15secondes



## Procédure

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par dessus.

Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 15 secondes.

Chaque membre de l'équipe participe et dispose de 15 secondes à chaque essai durant lequel il essaie de réaliser autant de bonds que possible. (fait passer la corde au dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par dessus.)

**Entre chaque équipier, le chronomètre est remis à zéro, mais pas le compteur d'impulsions.**

Ce dernier permettra la lecture de la performance de l'équipe à l'issue du passage du dernier équipier.

Chaque équipe a **deux essais**.

## Classement

Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé.

Seule la performance collective est enregistrée.

Les équipes sont classées selon l'ordre des performances.

## Assistants

Deux assistants par atelier sont requis pour cette épreuve et ces personnes doivent :

- Donner le commandement de départ
- Contrôler et réglementer la procédure (sens de rotation)
- Prendre le temps et compter le nombre de bonds
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve.