

Saut de grenouille

Brève description : Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat



Procédure

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat).

Chaque membre de l'équipe participe.

Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position de squat puis enchaîne **deux sauts (ou trois selon vœux des collègues)** vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception.

Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute ses "sauts de grenouille" à partir de ce point.

Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite.

L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué. (Plot)

La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

La mesure se fait au **centimètre près**.

Classement

La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. La meilleure performance des deux essais est retenue.

Les équipes sont classées selon l'ordre des performances.

Assistants

Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit:

- Contrôler et réglementer la procédure (ligne de départ, réception)
- Mesurer la distance totale du meilleur essai
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve