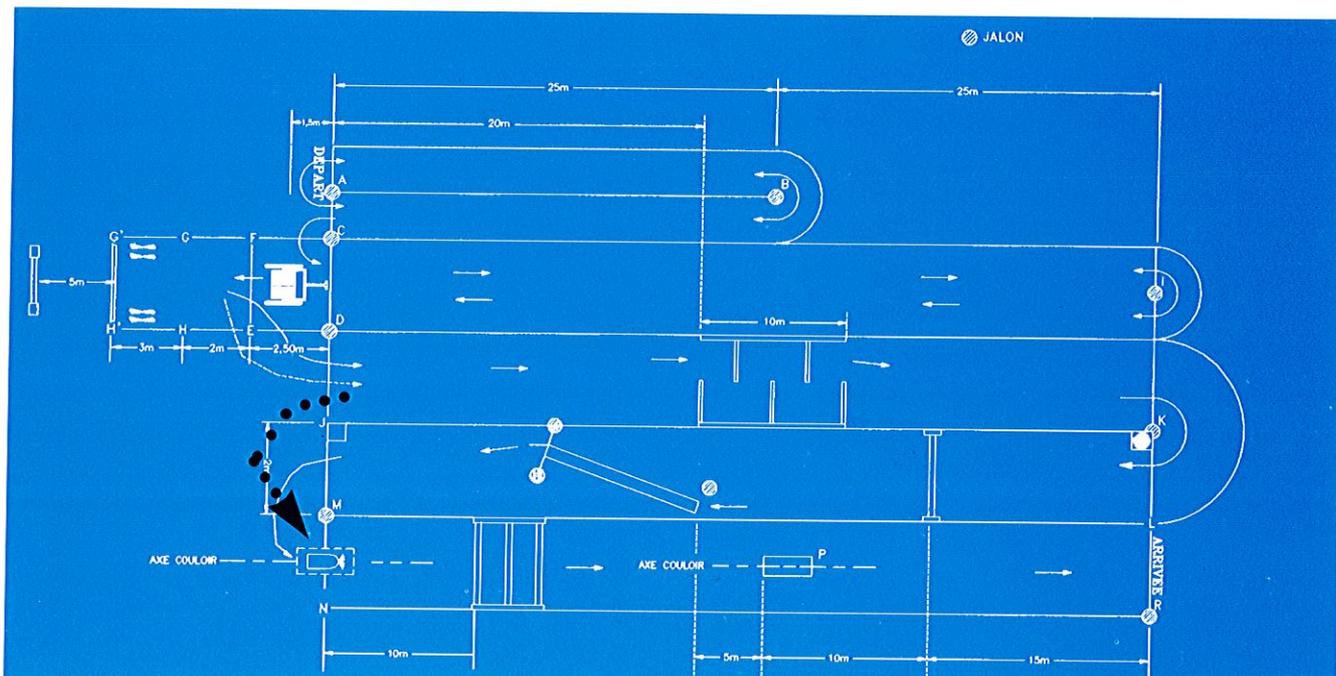


Parcours sportif



DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

Cadettes

- ◆ course en va et vient de 50 mètres (25 x2)
- ◆ tirer du dévidoir normalisé sans charge sur 100 m (50 x2)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 kg dans une fenêtre placée à 5 m du butoir. La surface libre de cette fenêtre est délimitée par les deux pieds de la fenêtre réglementaire et une barre horizontale placée à 0,50 m du sol (*voir croquis*)
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans un tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 1 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir.
- ◆ se saisir du sac de 10 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.

