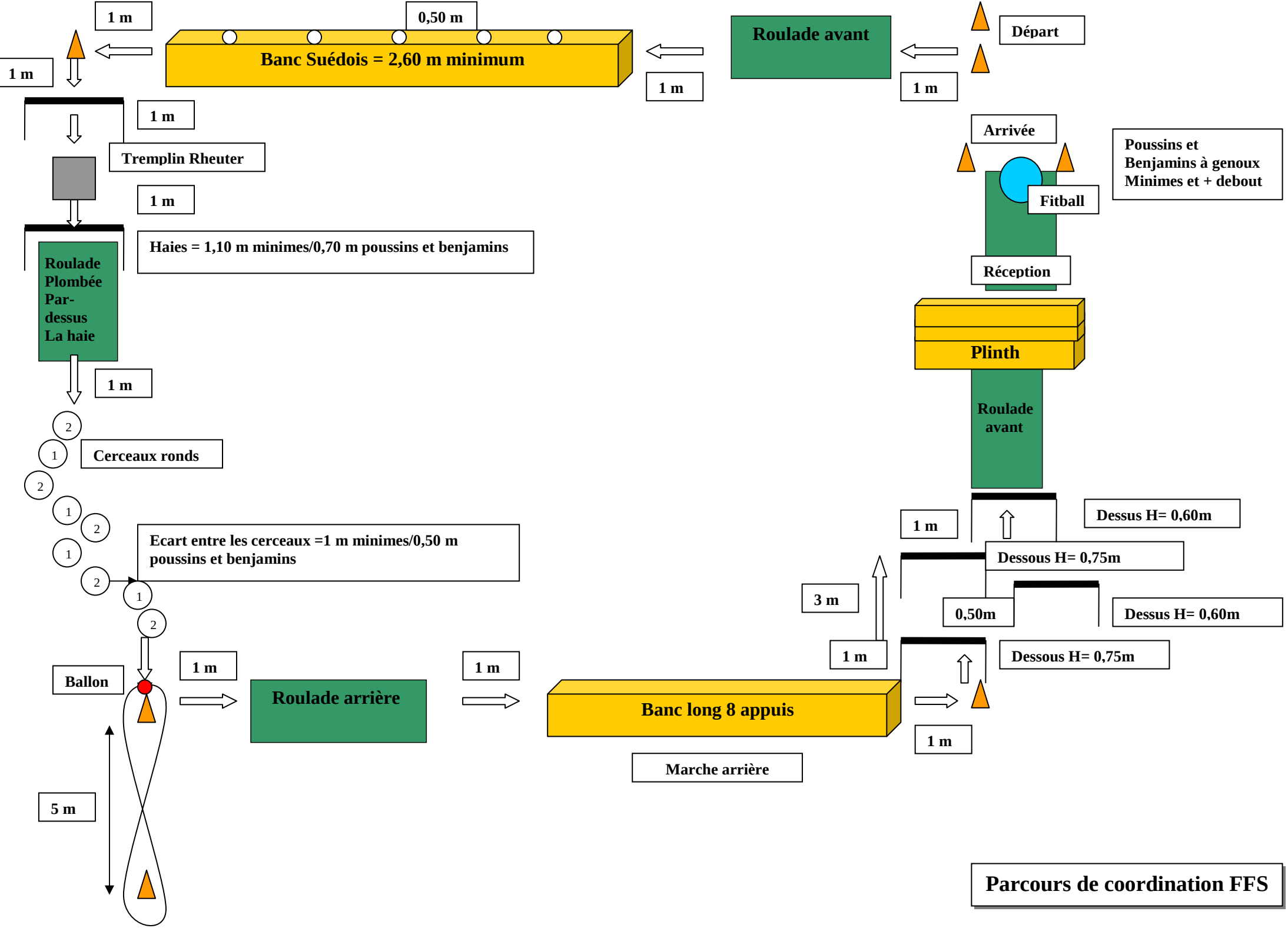
1 m
0,50 m
Banc Suédois = 2,60 m minimum
Roulade avant
Départ
1 m
1 m
1 m
1 m
Tremplin Rheuter
1 m
Haies = 1,10 m minimes/0,70 m poussins et benjamins
Roulade Plombée Par-dessus La haie
1 m
Cerceaux ronds
Ecart entre les cerceaux =1 m minimes/0,50 m poussins et benjamins
Ballon
1 m
Roulade arrière
1 m
Banc long 8 appuis
Marche arrière
5 m
Arrivée
Poussins et Benjamins à genoux Minimes et + debout
Fitball
Réception
Plinth
Roulade avant
1 m
Dessus H= 0,60m
Dessous H= 0,75m
3 m
0,50m
Dessus H= 0,60m
1 m
Dessous H= 0,75m
1 m
Parcours de coordination FFS