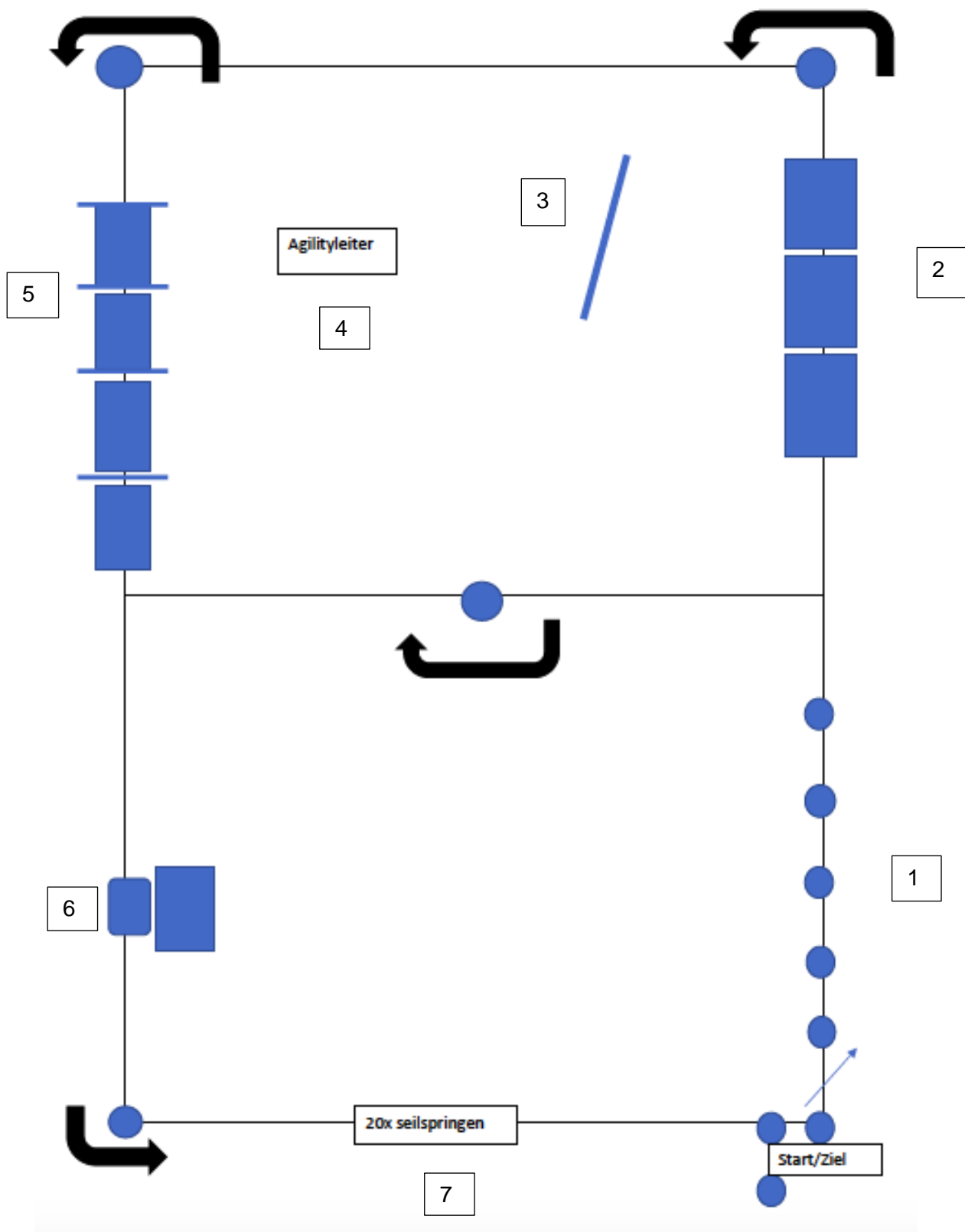


Parcours de coordination



FMS Sekretariat, Zürcherstrasse 376, CH-8500 Frauenfeld
 Phone +41 52 723 05 56 – Fax +41 52 723 05 55 – E-Mail nachwuchs@swissmoto.org – Internet www.swissmoto.org

Procédure

Le terrain de volleyball est utilisé comme terrain de base. Les éléments seront placés sur les lignes du terrain de volleyball.

1. Slalom, avec 1.5m d'espacement
2. Roulade avant, roulade arrière
3. Banc, côté étroit en haut, se balancer, si on tombe, 2 sec.
4. Échelle d'agilité, avancer en tâtonnant. Chaque espace entre les barreaux doit être touché par la jambe droite et gauche. Regard est latéral (à gauche ou à droite possible)
5. Éléments de caisses suédoises, monter, descendre, monter, descendre
6. Escaliers de caisses suédoises, chevaux d'arçon l'un à côté de l'autre (pilotes choisissent eux-mêmes)
7. 20x sauts à la corde

Répartition des points test sportif

Parcours de coordination	
Durée en secondes	Points
< 38,00	10
38.1-39.00	9
39.1-40	8
40.1-41	7
41.1-42	6
42.1-43	5
43.1-44	4
44.1-46	3
46.1-48	2
>48.1	1

Planking	
Durée en minutes	Points
5:31 - 6:00	10
5:01 - 5:30	9
4:31 - 5:00	8
4:01 - 4:30	7
3:31 - 4:00	6
3:01 - 3:30	5
2:31 - 3:00	4
2:01 - 2:30	3
1:31 - 2:00	2
0 - 1:30	1

Course 6 min	
Nombre de tours	Points
25	10
24.5	9
24	8
23.5	7
23	6
22.5	5
22	4
21.5-20.5	3
20-19	2
<18.5	1