

DESCRIPTION DES ÉPREUVES SPORTIVES

- **1-Test de Killy dit position de la « chaise »**

Le maintien de la position doit être observé selon les critères suivants :

- Dos et tête entièrement plaqué contre le mur ou le support vertical ;
- Cuisses parallèles au sol, formant un angle droit entre les cuisses et les tibias (90°) ;
- Pieds espacés de la largeur des hanches et à plat au sol ;
- Mains posées le long du corps ou croisées devant soi, sans jamais prendre appui sur les cuisses ou le mur.

Le barème est de 1 minute pour les femmes et de 1 minute 30 secondes pour les hommes. Le non-respect des consignes, observé et signalé à deux reprises, ou l'arrêt volontaire avant la fin du compte à rebours est éliminatoire.

- **2-Test de la position dite « gainage »**

Le maintien de la position doit être observé, selon les critères énumérés dans l'arrêté du 24 août 2000, durant 1 minute 15 secondes pour les femmes et 1 minute 45 secondes pour les hommes. Le non-respect des consignes, observé et signalé à deux reprises, ou l'arrêt volontaire avant la fin du compte à rebours est éliminatoire.

- **3-Test de cardio-motricité**

Le précédent test d'endurance « Luc Léger » est remplacé par le test de cardio-motricité.

Le test consiste à effectuer des sauts à pieds joints de part et d'autre d'un obstacle, en respectant le rythme imposé par le signal sonore. L'épreuve dure 3 minutes avec un signal sonore toutes les 2 secondes. La durée et le rythme de l'épreuve est le même pour les hommes et les femmes.

Matérialisation de la zone : un obstacle est installé au centre de la zone de saut, d'une hauteur de 7 cm pour les femmes et 14 cm pour les hommes. Aucun contact n'est autorisé sur cet obstacle, qui doit être franchie uniquement par un saut.

À chaque signal sonore, le candidat doit avoir sauté au-dessus de l'obstacle et se trouver du côté opposé, prêt à enchaîner le saut suivant.

Les critères à respecter sont les suivants :

- l'obstacle central doit être franchi sans aucun contact ni appui ;
- le candidat doit maintenir une posture stable ;
- le franchissement doit s'effectuer uniquement par saut, sans contournement de l'obstacle ;
- le candidat doit être positionné du côté attendu au moment de chaque signal sonore.

L'arrêt volontaire ou le contact avec l'obstacle entraîne une élimination immédiate. Le non-respect du rythme imposé est signalé une première fois ; un second manquement constaté avant la fin du compte à rebours de trois minutes est éliminatoire.

Les trois tests doivent s'enchaîner avec une récupération de 30 secondes entre chacun.