



TEP DU BPJEPS APT

TEST NAVETTE «LUC LÉGER» : TEST DE COURSE À PIED

Pallier

Femmes	Hommes
6	8

PARCOURS DE MOTRICITÉ

Temps max de réalisation du parcours		Bonification pour les candidats plus âgés	
Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
2'06 pénalités incluses	1'46 pénalités incluses	de 40 à 51 ans : 2'11 + de 51 ans : 2'16	de 40 à 51 ans : 1'51 + de 51 ans : 1'56

Atelier n°	Liste des pénalités
2	Pour le renversement de la 1ère haie / Pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie
4	En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes
6	Pour le renversement de la 2ème haie / Pour la chute de la latte au passage de la 2e haie
10	Par cible manquée
14	Par plot non contourné, avec le ballon / Par plot non contourné, avec le corps / Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau / L'élastique est touché lors de son franchissement / L'élastique est franchi balle tenue / Le ballon est porté lors de cette épreuve
15	Par plot non contourné avec le ballon / L'élastique est touché lors de son franchissement / Le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied / Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau / Le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains
20	La roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
21	La zone de lancer est modue ou franchit par le candidat. Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer

