

Départ ;

Course sur 8 mètres ;

Sauter une haie, parcourir une distance de 6 mètres puis franchir un espace de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètres pour les femmes (hauteur de haies : 0,56 mètres pour les femmes et 0,76 mètres pour les hommes) matérialisé par deux tracés au sol. Parcourir à nouveau une distance de 6 mètres et sauter la deuxième haie ;

Entrer à une extrémité d'une poutre de 5 mètres placée à 1 mètre du sol, aller jusqu'à l'autre extrémité et sortir en sautant. En cas de chute, le candidat remonte sur la poutre pour terminer sa prestation ;

Contourner le plot A placé à 2 mètres ;

Course sur 5 mètres ;

Lancer de balle (poids d'une balle : 200 g) dans trois cercles de 70 centimètres de diamètre tracés au sol (deux lancers dans chaque cercle). Le centre du premier est situé à 4 mètres de la marque derrière laquelle doit se trouver le lanceur.

(Pour les femmes : le centre du premier cercle est à 4 mètres, le deuxième se trouve à 5 mètres, le troisième se trouve à 6 mètres).

(Pour les hommes : le centre du premier cercle est à 5 mètres, le deuxième se trouve à 6 mètres, le troisième se trouve à 7 mètres).

Le candidat dispose en tout de 6 balles et doit les lancer dans les cercles successifs en allant du plus proche au plus éloigné.

* Course - contourner le plot B placé à 10 m de la base de lancer de balles

* Course de 5 m pour prendre le ballon (médeau, GRS...) posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 4 premiers plots disposés en croix (distance entre 1 plot et le centre de la croix « 1,50 m). Continuez le slalom entre 3 plots alignés et distants de 1,50 m jusqu'à l'élastique fixé à 40 cm du sol ; tout en continuant le dribble, franchir cet élastique sans le toucher.

* Contourner le plot situé à 1 m derrière l'élastique, poser le ballon au sol et effectuer le slalom, en sens inverse, en dribblant au pied, jusqu'au cerceau.

* Immobiliser la balle, toujours au pied, dans le cerceau,

* Contourner le plot B - course sur 15 m,

* Lancer 3 médecine-balls (2 kg pour les femmes, 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 m. (Lancer à 2 mains départ poitrine),

* Course en slalom en contournant des plots successifs distants de 10 mètres (50 m en tout), jusqu'à la ligne d'arrivée.

- La durée maximale du parcours doit être égale ou inférieure à 1 minute 25 secondes pour les hommes et 1 minute 45 secondes pour les femmes.

- Tout dépassement de temps entraînera un point de pénalité par tranche de 5 secondes.

- Toute erreur dans le parcours entraîne des pénalités conformément à ci-dessous :

* Chute d'une latte au passage des haies	1 point
* Non franchissement de l'espace (2 mètres (h) - 1,80 mètres (f)	1 point
* Par cible manquée au lancer de balles	1 point
* Non passage à un plot à l'un des 2 slaloms	1 point
* Ballon non immobilisé au pied dans le cerceau, au retour	1 point
* Toucher de l'élastique (pied)	1 point
* Franchissement de l'élastique balle tenue	1 point
* Toucher la balle de la main pendant les dribble au pied	1 point
* Par médecine-ball n'atteignant pas la ligne à 5 mètres	1 point

Pénalités autorisées

3 pour moins de 30 ans, 4 de 30 à 40 ans, 5 jusqu'à 50 ans, 6 au-delà

Test Luc Léger :

Pour satisfaire à l'épreuve, les hommes devront atteindre le palier 7 et les femmes le palier 5