

CENTRE : _____

DATE : _____

COUPE U11

FICHE EFFECTIFS ET JONGLAGES



ÉQUIPE : _____

N°	NOM - Prénom	N° LICENCE	JONGLAGES				MEILLEUR RÉ.S. PD + PG
			PIED DROIT		PIED GAUCHE		
			1er essai	2ème essai	1er essai	2ème essai	
Resp							
Dirig							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

RAPPEL JONGLERIE

- 1er Tour : 40 Pied Fort + 10 Pied Faible
- 2ème Tour : 40 Pied Fort + 15 Pied faible
- 3ème Tour : 50 Pied Fort + 20 Pied Faible

- 2 essais par pied
- Départ au sol ou à la main
- Une reprise d'appui entre chaque jonglage
- Surfaces de rattrapages autorisées mais pas comptabilisées

Total 8 meilleures performances

Total 9 meilleures performances

Total 10 meilleures performances

Total 11 meilleures performances

Total 12 meilleures performances