

LOTO SPORTIF



1, 2, 3, 4, 5,	10 sauts simples à la corde à sauter.
6, 7, 8, 9, 10	2 tours de salle.
11, 12, 13, 14, 15	1 passage dessous les bancs.
16, 17, 18, 19, 20	3 lancers réussis dans la caisse, depuis le cerceau.
21, 22, 23, 24, 25	1 passage en arrière sur les bancs, sans tomber.
26, 27, 28, 29, 30	10 sauts doubles à la corde à sauter.
31, 32, 33, 34, 35	2 passages sur la marelle.
36, 37, 38, 39, 40	1 tour de salle.
41, 42, 43, 44, 45	5 sauts à la corde à sauter, en arrière.
46, 47, 48, 49, 50	1 passage « sauts de kangourou ».
51, 52, 53, 54, 55	2 lancers réussis dans la caisse, depuis le cerceau.
56, 57, 58, 59, 60	2 passages en arrière sur les bancs, sans tomber.
61, 62, 63, 64, 65	2 passages dessous les bancs.
66, 67, 68, 69, 70	10 lancers du volant de badminton avec la raquette, sans le faire tomber.
71, 72, 73, 74, 75	1 lancer réussi dans la caisse, depuis le cerceau.
76, 77, 78, 79, 80	5 lancers contre le mur avec réception directe dans les mains.
81, 82, 83, 84, 85	5 lancers du volant de badminton avec la raquette, sans le faire tomber.
86, 87, 88, 89, 90	2 passages « sauts de kangourou ».