



Fiche technique Détente

Nombre	Matériel
1	Vertical Jump Tester
1	Toise
1	Crayon

Déroulé

Mesurer avec la toise l'athlète avec le bras tendu

L'athlète saute et tape dans les barres de couleur pour les déplacer

Noter la hauteur de la barre la plus haute déplacée

Faire la différence entre la mesure de l'athlète bras tendu et la mesure de la dernière barre

Noter la différence sur la feuille de concours

Ce même exercice peut être réalisé sans Vertical Jump Tester contre un mur et on relève la marque sur le mur.