

Tremplin 1 m



Attendre en bas de l'échelle



Un seul bond avant de sauter ou de plonger



Plongez et sautez devant le tremplin



Après votre saut, dirigez-vous rapidement vers l'échelle la plus proche



Interdiction de courir



Une personne à la fois sur le tremplin



Sautez quand la zone est libre