

MISE EN PLACE 1,2,3 ATHLE TARNOS LE 27 septembre

VITESSE 6"

effectuer plusieurs parcours en 6 secondes
départ d'une zone au choix , au signal franchir la ligne d'arrivée avant le signal suivant.
On marque 1,2,3,ou4 points selon la longueur du parcours et la catégorie

1pt	2pt	1pt	28m
2pt	3pt	1pt	31m
3pt	4pt	2pt	35m
4pt	5pt	3pt	37m
42m			
départs			arrivée

Matériel : 12 plots 4 verts , 4bleus, 4 rouges , affiches 1,2,3,4 pts 3 couleurs à scotcher sur plots derrière le départ.
6 lattes
2 plots jaunes arrivée
sifflet, chrono

haies 50m 10sec

effectuer plusieurs parcours de 50m en 10sec(obstacles de hauteurs différentes suivant les parcours)
départ au signal et franchir la ligne d'arrivée avant le signal suivant
On marque 1,2,3,ou4 selon la hauteur des obstacles et la catégorie

1pt	20cm				
2pt	30cm				
3pt	40cm				
4pt	56cm				
	65cm				
	76cm				
départ		H1	H2	H3	H4
					arrivée

Matériel : Affiches 1,2,3,4 pts 3 couleurs à scotcher sur plots derrière le départ.
6 plots départ, 2 plots arrivée
4 obstacles par couloirs de hauteurs différentes

demifond 3'

effectuer une course de 3minutes. Départ d'un point fixe (la ligne d'arrivée traditionnelle)
le chronométrateur siffle au bout de 3' ; suivant la zone atteinte et la catégorie marquer 1,2,3ou 4 points

1pt	400m
2pt	500m
3pt	600m
4pt	700m
	800m
	900m

Matériel : 6 plots et Affiches 1,2,3,4 points à scotcher sur les plots.

Relais

3 fois 40 m

Effectuer 2 ou 3 courses par équipe

le chronométrateur siffle à chaque temps prévu(1^{er} coup de sifflet = 1 pt....)
suivant le temps mis pour effectuer le parcours et la catégorie, marquer 1,2,3,4points

1 pt	26 sec et moins
2pt	24 sec et moins
3pt	22 sec et moins
4pt	20 sec et moins
1pt	18 sec et moins
2pt	16 sec et moins
3pt	
4pt	

Matériel : un claquoir pour le starter, un chrono , un sifflet, 12 témoins, 2 plots à l'arrivée et 3x6 plots pour le départ R1 et R2
Délimiter les zones de passages.

Vortex

Effectuer plusieurs lancers(sans élan) par vague de 6

lancer d'une zone au choix et envoyer le vortex au delà de la ligne médiane
suivant la zone choisie et la catégorie, marquer 1,2,3,4 points

15m	1 pt
20m	1pt 2pt 3pt
25m	1pt 2pt 3pt 4pt
30m	2pt 3pt 4pt
35m	3pt 4pt
40m	4pt

Matériel:affiches 1,2,3,4 en vert bleu rouge à attacher sur piquets au milieu des couloirs

7 grands plots pour la ligne médiane, piquets , rubalise, 12 plots pour les cotés
12, 18 ou 24 vortex

anneaux

Effectuer plusieurs lancers(sans élan) par vague de 6

lancer par vague d'une même zone et envoyer l'anneau au -delà de la ligne médiane
suivant la zone choisie et la catégorie, marquer 1,2,3,4 points

11m	1 pt
14m	1pt 2pt 3pt
17m	1pt 2pt 3pt 4pt
20m	2pt 3pt 4pt
25m	3pt 4pt
33m	4pt

Matériel:affiches 1,2,3,4 en vert bleu rouge à attacher sur piquets au milieu des couloirs

7 grands plots pour la ligne médiane, piquets , rubalise, 12 plots pour les cotés
12, 18 ou 24 vortex

Longueur

Effectuer plusieurs sauts pour atteindre la zone optimale, appel dans une zone large (1m)
Suivant la longueur atteinte et la catégorie, marquer 1,2,3,4 points

2m	1 pt
2,3m	1pt 2pt 3pt
2,6m	1pt 3pt 4pt
3,1m	2pt 3pt 4pt
3,5m	3pt 4pt
4m	4pt

Matériel : 12 plots pour zone d'appel (1m)

24 fiches numérotées de 1 à 4

8 élastiques (4par sautoir) ; 2 rateaux

Hauteur

Effectuer plusieurs sauts (3ou4 à des hauteurs au choix)

Deux sautoits : un à moins de 1m ; un à plus de 1m

Suivant la hauteur maximale franchie , marquer 1,2,3ou4 points

1 pt	70cm
2pt	90cm
3pt	1,05m
4pt	1,15m
1pt	1,35m
2pt	1,5m
3pt	
4pt	

Matériel : 2 sautoirs , 2 barres mousse, 2 toises Plots pour baliser les courses d'élan