

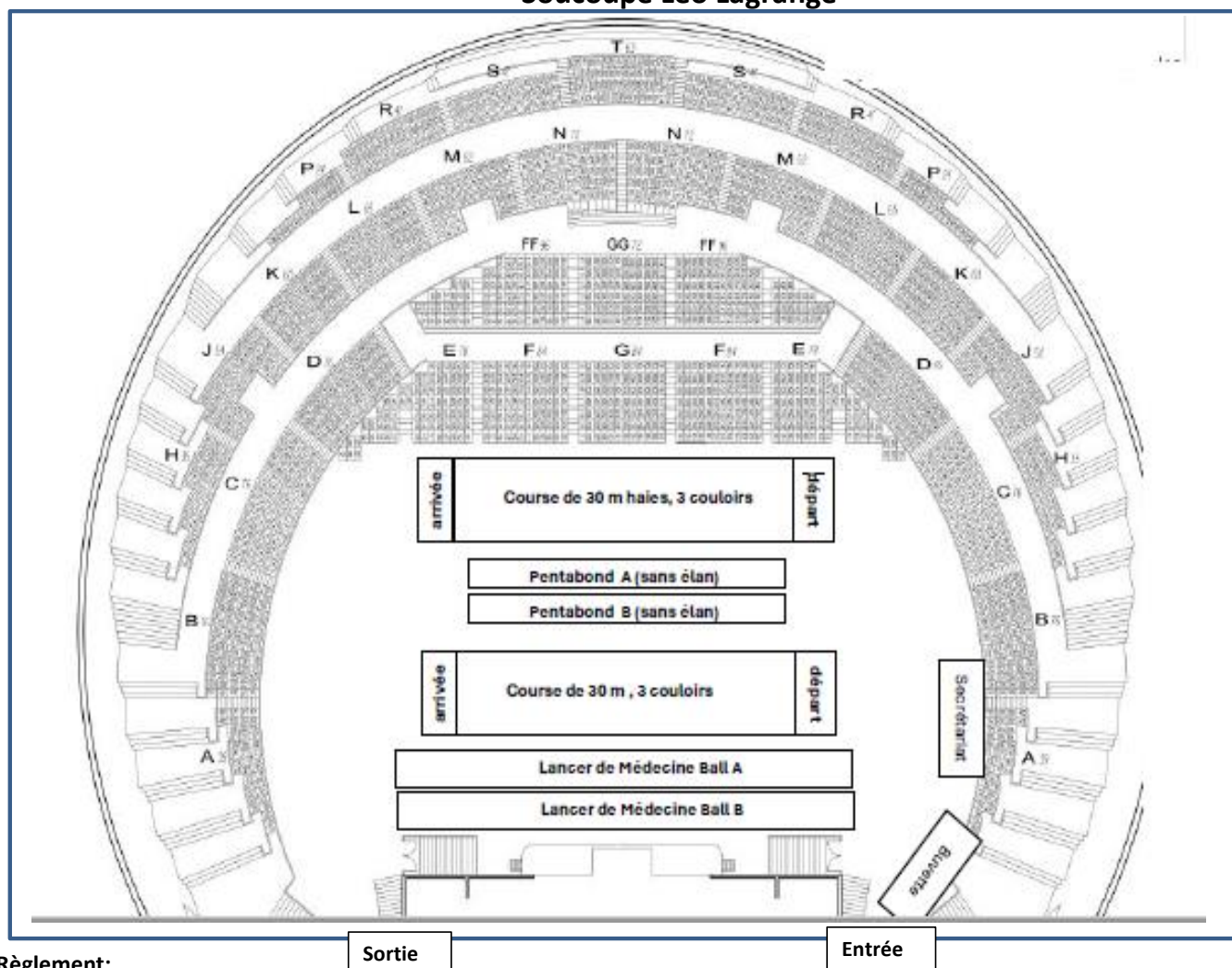
ANIMATION EVEIL ATHLETIQUE - POUSSINS

Soucoupe Léo Lagrange - SAINT NAZAIRE

Samedi 17 février 2024

| ROTATIONS | | 1ère rotation 14h00 | 2ème rotation 14h45 | 3ème rotation 15h30 | 4ème rotation 16h15 |
|--------------|-------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Filles 2013 | Poussines | Pentabond A | Haies | Medecine ball A | 30 m |
| Filles 2014 | Poussines | Medecine ball A | Haies | Pentabond A | 30 m |
| Filles 2015 | Eveil Athlé | Haies | Medecine ball A | 30 m | Pentabond A |
| Filles 2016 | Eveil Athlé | Haies | Pentabond A | 30 m | Medecine ball A |
| Filles 2017 | Eveil Athlé | Haies | Pentabond A | 30 m | Medecine ball A |
| Garçons 2013 | Poussins | Pentabond B | 30 m | Medecine ball B | Haies |
| Garçons 2014 | Poussins | Medecine ball B | 30 m | Pentabond B | Haies |
| Garçons 2015 | Eveil Athlé | 30 m | Medecine ball B | Haies | Pentabond B |
| Garçons 2016 | Eveil Athlé | 30 m | Pentabond B | Haies | Medecine ball B |
| Garçons 2017 | Eveil Athlé | 30 m | Pentabond B | Haies | Medecine ball B |

Soucoupe Léo Lagrange



Règlement:

Haies

Course de 30 m avec 3 haies; 1ère haie à 10m, 2ème à 15m, 3ème à 20m

Départ avec les deux mains au sol, sans starting blocks .

Commandements: A vos marques, prêts et coup de sifflet.

Pour le 30m et le 30m Haies, la mesure est arrondie au dixième supérieur. Par exemple $8''47 = 8''5$

Médecine ball

Le médecine ball est projeté soit avec les deux mains par dessus la tête, comme une touche de football, soit avec une main comme un lancer de poids.

Chaque jeune enchaîne ses 3 lancers à suivre, le meilleur est mesuré

La mesure est arrondie au dm inférieur. Par exemple $10m26 = 10m20$

Pentabond (5 bonds)

Le pentabond s'effectue sans élan, avec un pied au sol derrière la marque de départ.

Chaque jeune enchaîne ses 3 essais, le meilleur est mesuré

La mesure est arrondie au dm inférieur. Par exemple $10m26 = 10m20$

Organisation:

Chaque groupe sera sous la responsabilité d'un chef de groupe qui veillera à la sécurité également pendant les pauses.

Le chef de groupe aidera dans les ateliers pour remplir les fiches de résultats.