

LANCERS

Vortex

Matériel (Pour 1 atelier) : 3 vortex ; 15 petits plots ; ruban de 50m

Déroulement : 3 essais par athlète (essai **sans élan**, les deux pieds au sol)
L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du vortex, 1 juge pour relever la performance)

Médecine Ball

Matériel (Pour 1 atelier) : 3 médecine-balls ; 15 petits plots ; ruban de 20m.
Poids : **1,5Kg** pour les filles et **2Kg** pour les garçons

Déroulement : 3 essais par athlète (essai **sans élan**, les deux pieds au sol, départ debout, de face ou de côté, tenue du medecine-ball à deux mains au-dessus de la ligne de la poitrine).

L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du medecine-ball, 1 juge pour relever la performance)

LANCERS

Disque

Matériel (Pour 1 atelier) : 3 disques (poids : **0,6kg**) ; 15 petits plots ; ruban de 50m. Matérialiser le secteur de disque.

Déroulement : 3 essais par athlète (debout avec ou sans rotation, avec une tenue de **3 façons différentes** ; poignets, côté aidé par empreintes ou côté normal)

L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du disque, 1 juge pour relever la performance)

SAUTS

Longueur

Matériel (Pour 1 atelier) : ruban de 10 m ; râteau ; 2 plots pour symboliser la planche ; 1 plot pour le début de la course d'élan

Déroulement : Distance de la prise d'élan : Maximum 20m
Mesurer le saut à partir de la planche

Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

Perche-Longueur

Matériel (Pour 1 atelier) : Petite perche, ruban de 10m, râteau, , 2 plots pour symboliser la planche (ou cerceau) ; 1 plot pour le début de la course d'élan

Déroulement : Distance de la prise d'élan : Maximum 20m
Mesurer le saut à partir de la planche (ou cerceau)

Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

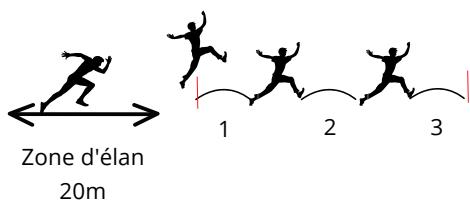
SAUTS

Triple bond

Matériel (Pour 1 atelier) : ruban de 20m, râteau, 15 lattes

Déroulement : Distance de la prise d'élan : 20 mètres

L'athlète prend son élan, et commence l'impulsion des 3 bonds à partir de la latte. L'athlète devra effectuer 3 bonds (appuies). La prise de performance s'effectuera à la marque du 3ème bond de l'athlète.



Comment juger : 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

COURSES

50m

Matériel : 1 chronomètre

Déroulement : Départ debout (sans starting-blocks)

Comment juger : 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrier, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)

50m Haies

Matériel : 5 haies, 1 chronomètre. Hauteur des haies : **50 cm**

Distance entre les haies : Marque rouge (écart des benjamins)

Déroulement : Départ debout (sans starting-blocks)

Comment juger : 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrier, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)

1000m

Matériel : Dossards, 1 chronomètre

Déroulement : Départ debout (sans starting-blocks)

Comment juger : 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrier, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)