

RENCONTRE EN SALLE BENJAMINS
DIMANCHE 2 FEVRIER 2016
MOUTIERS – Gymnases Bardassier et SIVOM

4 ou 5 épreuves par athlètes. Classement sur la somme des épreuves
Cotation : table de cotation FFA 2012/2016
(+ barème spécifique « interne » pour le vortex)

Inscriptions sur place

Courses :

Pas de pointes. Départ debout. Chronométrage manuel.

30m plat ou 30m haies ou une course de chaque.

La meilleure cotation de course sera retenue pour le classement.

30m haies :

BEF et BEM : 3haies à 0m65, départ 1ère haie 11m50, puis intervalle 7m50.

Sauts : Chaque athlète participe au saut en longueur **et** au saut en hauteur

Longueur : 3 essais par athlète. Aire de réception : tapis épais.

Hauteur : limité à 8 essais (si réussite au 8 e , une tentative à une hauteur supérieure est accordée, jusqu'au premier échec ; élimination en cas de 3 échecs consécutifs).

Lancer :

Poids : pour tout le monde. 3 essais par athlète

Vortex : pour tout le monde si on a le temps (** voir horaires). 3 essais par athlète

HORAIRES

	<i>Gymnase Bardassier</i> <i>(1^{er} gymnase, où on s'entraîne d'habitude)</i>	<i>Gymnase SIVOM</i> <i>(2nd gymnase, à côté de la salle de muscu)</i>
12h30	Accueil des participants	
13h00	<i>en alternance :</i> Hauteur BEM / Poids BEM (*)	<i>successivement :</i> 30m Haies BEF 30m BEF Longueur BEF Vortex BEF (**)
14h30	<i>en alternance :</i> Hauteur BEF / Poids BEF (*)	<i>successivement :</i> 30m Haies BEM 30m BEM Longueur BEM Vortex BEM (**)
	Épreuve ludique collective (si pas de retard sur l'horaire)	
16h00	Fin de la compétition	

NB :

(*) Les athlètes réalisent leurs 3 essais de lancer de poids lorsqu'ils ne sont pas appelés à la hauteur.

Ceux qui commencent à une barre plus haute peuvent réaliser leurs 3 essais avant.

Les autres intercalent un lancer dès qu'ils ont un « trou »...

(**) Le lancer de vortex est organisé si la longueur a fini assez tôt.