

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