# Eveil athlé – 31 janvier 2015

## Déroulement :

13h30 : ouverture du secrétariat

14h15 : constitution des groupes

14h30 : début des épreuves

## Année d'âge :

2006 – 2007 – 2008 - 2009

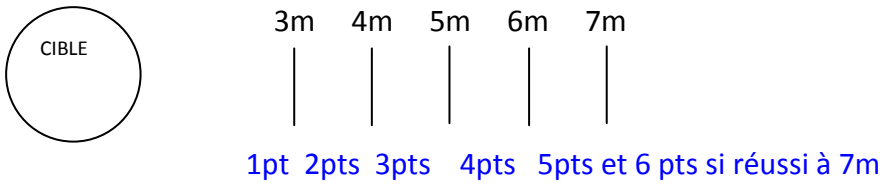
## Récompense :

- 1 médaille à chaque participant
- Classement par équipe : 1 coupe ou trophée aux 3 premières sections locales (sur les 4 meilleurs totaux de la section locale)

# EPREUVES

- LANCER DE BALLES : lancer sur cible. 6 cibles à prévoir, de 1m de diamètre. 5 lancers par jeunes. Balles de tennis.

Attribution des points : de 1 à 6 points selon la distance atteinte (3 à 7m)




1 pt : si 0 réussi
2 pts : si 1 réussi

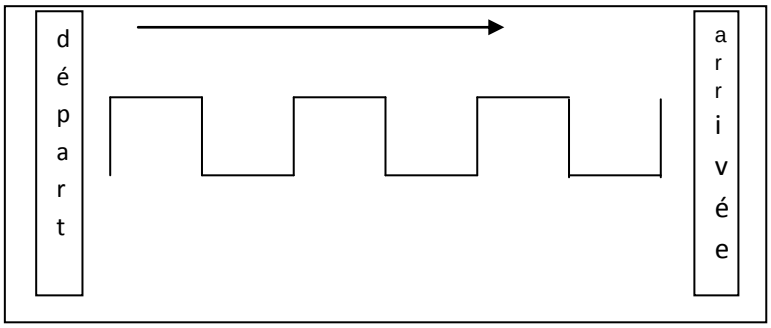
- SPRINT : 15m, série de 9 athlètes. Deux courses par série. Faire des couloirs avec de la rubalise pour éviter les croisements. Prévoir 2 ateliers avec 3 juges pour chacun d'entre eux. Placer le starter derrière les athlètes au départ. Départ assis en tailleur.

Attribution des points :

- 1ère course : 1er/2è/3è marquent 6pts/5pts/4pts
- 2ème course :
  - 1er/2è marquent 3pts
  - 3è/4è marquent 2pts
  - 5è/6è marquent 1pt

- SAUTS PIEDS JOINTS : ECHELLE DE VITESSE CHRONOMETREE : aller le plus vite pour faire l'échelle de vitesse. 13 lattes soit une échelle de 3m

1 point : > à 13"01
2 points : de 11"51 à 13"
3 points : de 10"01 à 11"50
4 points : de 9"01 à 10"
5 points : de 8" à 9"
6 points : < à 7"99




-LANCER MEDECIN BALL ou BALLON DE BASKET ASSIS : le jeune part assis sur une chaise ou sur un banc. Le ballon est maintenu au niveau de la poitrine. Il pousse sur ses jambes, lance le ballon et ne bouge plus.

Barème :
1 pt : < 2m50
2 pts : 2m51 à 3m
3 pts : 3m01 à 3m60
4 pts : 3m61 à 4m20
5 pts : 4m21 à 5m
6 pts : > à 5m01

-LONGUEUR SANS ELAN : départ pieds sur la même ligne, légèrement écartés ou joints. Aller le plus loin possible. Atterrissage sur les pieds, en étant équilibré ou en retombant vers l'avant.

85cm | 1m | 1.15m | 1.30m | 1.45m

1pt 2pts 3pts 4pts 5pts 6 pts