



Union Sportive Argenteuillaise
ATHLETISME

Organise

LE DEFI DES SUPER HEROS

Le samedi 21 mai 2016
à partir de 14h00
au stade des marais

Ouverture du secrétariat : 13h

Réservé aux catégories
Eveils Athlétiques et Poussins
licenciés du Val d'Oise

PROGRAMME

N° DES ATELIERS

Atelier N° 1-Saut en croix
Atelier N° 2-Relais F1 « haies/slalom/roulade »
Atelier N° 3-photos d'équipe
Atelier N° 4-Lancer de médecine-ball à genoux
Atelier N° 5-Saut à la corde
Atelier N° 6-Relais « sprint/haies »
Atelier N° 7-temps calme
Atelier N° 8-Lancer de vortex sur cible
Atelier N° 9-Saut de grenouille
Atelier N° 10-Echelle de vitesse
Atelier N° 11-temps calme
Atelier N° 12-Lancer d'anneaux sur cible
Atelier N° 13-Endurance
Atelier N° 14-temps calme

REGLEMENT

Equipes de 12 athlètes, mixte (EA/PO) comprenant au minimum 4 EA et 4 Filles.

Une équipe incomplète pourra être complétée avec des athlètes d'autres clubs.

Tous les athlètes de l'équipe auront le même dossard **(pensez aux épingles).**

1 seul classement par equipe.

En cas d'égalité à la fin des 11 épreuves, le nombre de tours complets réalisés par l'équipe à l'atelier N°13 (endurance) déterminera le classement final.

Rotation des ateliers toutes les 12 minutes,
(10 minutes d'atelier) et 2 minutes pour aller à l'atelier suivant.

Pour la fluidité de l'ensemble des épreuves, ne pas sortir de l'aire de l'atelier pendant les 10 minutes d'exercice, même si celui-ci est terminé. Il y a 2 minutes réservées pour changer d'atelier.

INSCRIPTIONS

Aucune inscription de club sur place.

Inscriptions limitées à 168. (14 équipes maxi).

RECOMPENSES

- **Trophées** aux 3 premières équipes.(une par athlètes.)
- **Médailles** pour tous les autres athlètes participants.

ATELIER N° 1

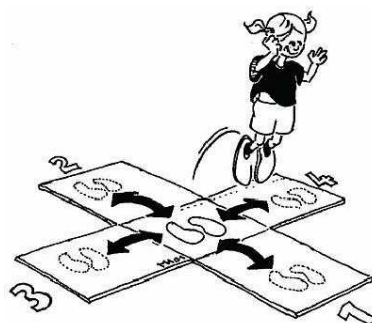
SAUT EN CROIX

Chaque athlète effectuera le maximum de tours
Complets en 30 secondes.

sauts pieds joints

0 > 1-1 > 0 > 2-2 > 0 > 3-3 > 0 > 4 = 1 tour complet.

- Résultat : au nombre total de tours de l'équipe.

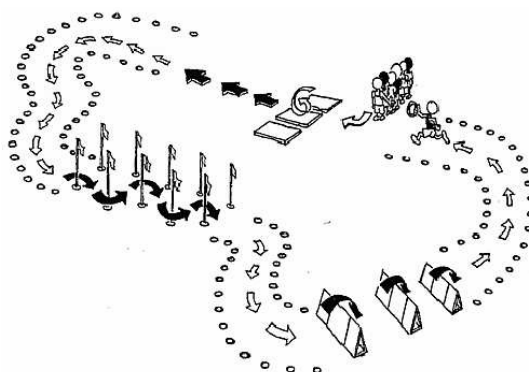


ATELIER N° 2

RELAIS F1

Relais F1 « haies/slalom/roulade».

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 3

PHOTOS D'EQUIPE

Photos de l'équipe

ATELIER N° 4

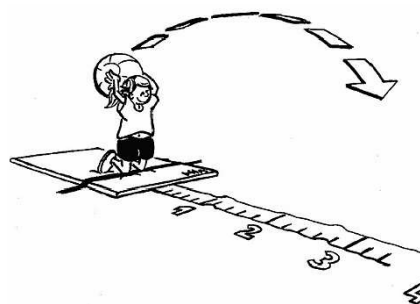
LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

Lancer de médecine-ball 1kg en équilibre sur les genoux.

points
1m => 1pts
2m => 2pts
3m => 3pts

2 lancers chacun

- Résultat : au nombre total de points de l'équipe.



ATELIER N° 5

SAUT A LA CORDE

Effectuer le maximum de sauts en 20 secondes,
ceci par chaque athlète.

- Résultat : au nombre total de tours effectués
par la corde. (addition du résultat des 12 athlètes).

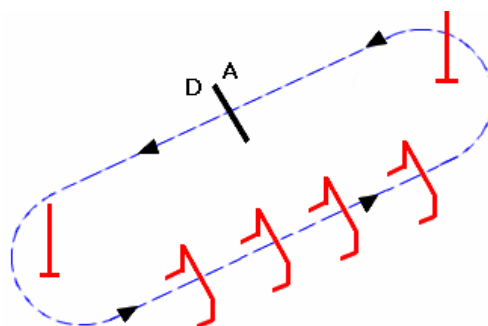


ATELIER N° 6

RELAIS SPRINT/HAIES

Relais « sprint / haies »

- Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 7

RETOUR AU CALME

Vous pouvez vous restaurer a la buvette, vous avez 10 minutes de pause

ATELIER N° 8

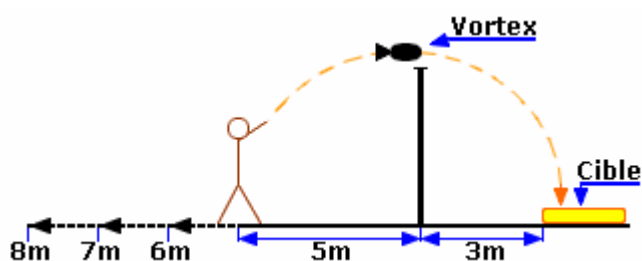
LANCER DE VORTEX SUR CIBLE

points

5m => 3pts

3 lancers chacun

- Sur la cible, mais sous la barre: 2pt
- Au-dessus de la barre mais cible ratée: 2pt
- Sous la barre et cible ratée: 1pt
- Résultat : au nombre total de points de l'équipe.



ATELIER N° 9

SAUT DE GRENOUILLE

Relais « saut de grenouille »

Le "Saut de grenouille" est un saut de longueur **avec les pieds joints.**

Chaque athlète sautera 2 fois.

On gardera le meilleur des 2 essais

- Résultat : à la distance totale de l'équipe.



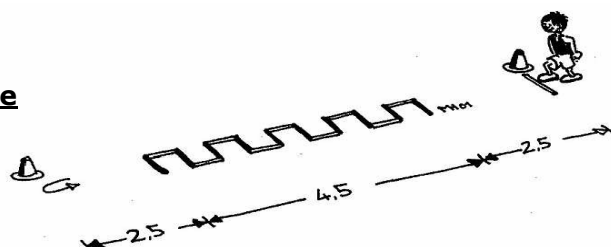
ATELIER N° 10

ECHELLE DE VITESSE

Relais « Echelle de vitesse ».

Garder une attitude et une qualité de course acceptable sans toucher les lattes.

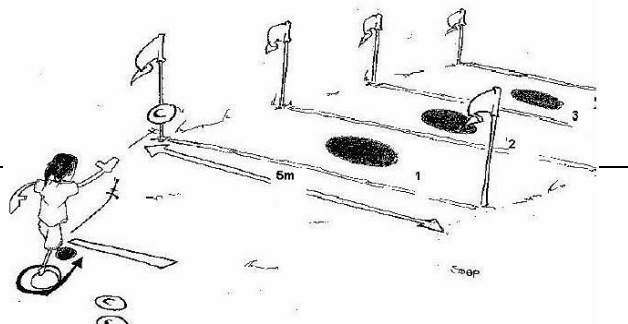
-Résultat : au temps total de l'équipe.



ATELIER N° 11**RETOUR AU CALME****ATELIER N° 12****LANCER D'ANNEAUX SUR CIBLES**

Points	
Cible 1 =>	1pts
Cible 2 =>	2pts
Cible 3 =>	3pts

Résultat : au nombre total de points de l'équipe.

**ATELIER N° 13****ENDURANCE**

Course d'endurance de 5 minutes.

- Résultat : au nombre de tours complets de tous les athlètes de l'équipe.

ATELIER N° 14**RETOUR AU CALME****POUR TERMINER****RECOMPENSES**

- Remise des trophées à tous les athlètes des 3 premières équipes.
- Remise d'une médaille à tous les autres athlètes participants.