

Triathlon Po, Kid's Athletic EA
Samedi 30 mai 2015 à Frouard (Stade Intercommunal)

Programme et règlement Championnats 54 Po

	Courses	Haies	Longueur1	Longueur 2	Poids	Vortex
14h00	Ouverture du secrétariat – Composition du jury					
14h30	50m haies POF	0.65	POG	POG	POF	POF
15h00	50m haies POG	0.76				
16h00			POF	POF	POG	POG
16h15	1000m POF					
16h25	1000m POG					
17h15	Relais mixtes PO 6 x 50m					
17h25						
18h00	Podiums et résultats					

- Compétition ouverte uniquement aux clubs meurthe-et-mosellans
 - Officiels : 1 officiel ou aide officiel par tranche de 5 athlètes
 - Inscription : 1 carton par athlète
 - Catégorie d'âge : 2004 – 2005
 - Compétitions : les poussins effectueront un triathlon (course, saut, lancer) pour être classés
 - Les athlètes n'ayant pas fait le nombre d'épreuves correspondant à leur catégorie ne seront pas classés.
 - Déroulement des épreuves : 3 essais pour tous les athlètes aux lancers et sauts
 - En cas de participation massive dans une ou plusieurs catégories, ce nombre peut être ramené à 2 essais
 - Sprints : Départ accroupi ou debout au choix de l'athlète
- Priorité est donnée aux courses quand celles-ci se disputent en même temps qu'un concours, sans que cela n'entraîne la perte d'un ou plusieurs essais.**
- Récompenses : Coupes aux 3 premiers + une médaille du 4^{ème} au 10^{ème} de chaque catégorie



Programme et règlement Kid's Athletic EA

14h00	Dépôt des feuilles d'équipes
14h30	Echauffement collectif
14h45	Début de la 1 ^{ère} épreuve
16h30	Fin de la 10 ^{ème} épreuve
17h00	Annonce des résultats, remise des diplômes et goûters
18h00	Fin de la rencontre

- Organisation : 1 chef d'équipe et 1 responsable d'atelier par équipe inscrite.
- Chaque club doit venir avec des aides pour le bon fonctionnement des animations
- Catégorie d'âge : 2006 et après.
- Le classement final se fera en additionnant les classements. L'équipe gagnante sera celle qui aura le plus de points.
- Toutes les 10 minutes, les équipes changent d'atelier selon une feuille de route, remise sur place. Les changements d'ateliers seront signalés par un signal sonore.
- Epreuves : Relais Sprint haies – formule 1 – Echelle de vitesse
Saut à la corde – Triple bond balisé – Saut de grenouille
Lancer à genou de medecin ball – lancer sur cible de vortex – lancer en rotation d'anneau
Endurance
- Récompenses : une médaille de participation pour chaque jeune remise avec le goûter + une coupe aux 3 premières équipes

Description des épreuves Kid's Athletic EA

Saut à la corde



Brève description: sauts à la corde pieds joints sur une durée de 15 secondes

Procédure

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par dessus. Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 15 secondes. Cette épreuve ne s'adresse qu'aux enfants du groupe 1. Les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds. Chaque enfant a deux essais.

Chaque membre de l'équipe participe. Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé. Le meilleur résultat de chaque équipier est comptabilisé pour faire le total de l'équipe.

Saut de grenouille

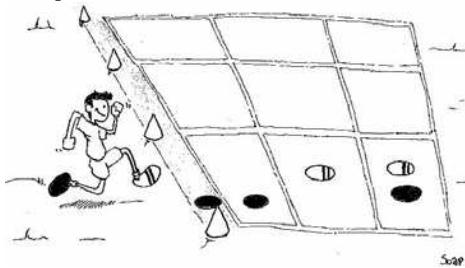


Brève description : Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat

Procédure :

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" : saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat) les uns après les autres dans le but de parcourir la plus grande distance possible en faisant UN SAUT CHACUN. Le premier équipier se place derrière la ligne de départ, en position de squat puis saute vers l'avant en atterrissant sur les deux pieds. On pose une latte derrière sa marque la plus proche du départ (talon) qui servira de ligne de départ que ne devra pas dépasser l'athlète suivant. Si le jeune tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de 11,5

Triple bond balisé



Le tracé au sol peut être remplacé par des cerceaux.

Les distances demandées sont mesurées au centre des zones de traçage ou au centre des cerceaux.

Procédure

L'athlète choisit un espace de triple saut adapté à son niveau. Il réalise après un élan de maximum 5 mètres (balise), sa performance maximale dans ce concours avec 3 essais. Chaque performance est enregistrée et la meilleure est comptée pour l'équipe.

Pour les EA :

Espaces de sauts (barèmes): 1m = 1point, 1,25 m = 2points, 1,50m = 3points.

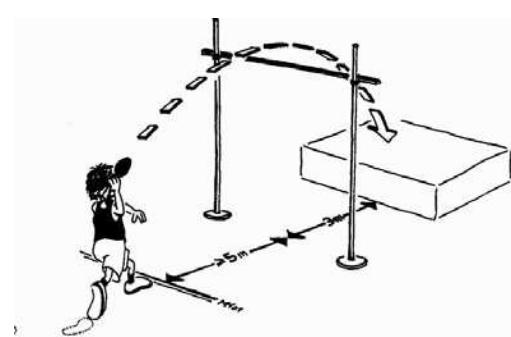
Pour les PO :

Espaces de sauts (barèmes): 1,50m = 1point, 1,80m = 2points, 2,15m = 3 points.

Lancer sur cible

Brève description: Lancer d'un bras un vortex sur une cible

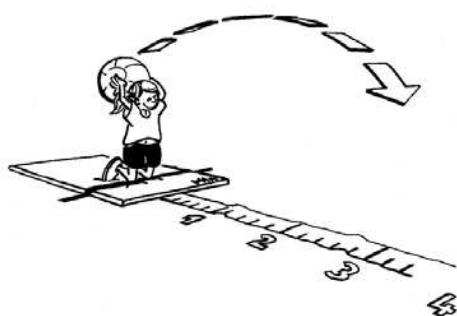
Procédure :



Après 5m d'élan, le participant lance le vortex au-dessus d'un fil placé à 2m de haut, devant atterrir dans

une zone située 3m derrière cette barrière. Le participant choisit à quelle distance de la barrière il lance : 4m (2points), 6m (3points), 8m (4points) ou 10m (5points). En cas d'échec, l'athlète marque malgré tout 1 point. Chaque participant doit lancer au moins 2 fois et sa meilleure performance sera comptabilisée pour l'équipe.

Lancer de Médecine-ball en avant

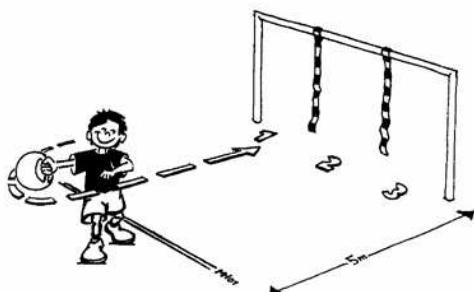


Brève description : lancer arrière de médecine-ball par-dessus la tête

Procédure :

L'athlète se place dans son aire de lancer, à genoux en direction du lancer. Il tient le medecin ball à deux mains, à bout de bras. En gardant le dos droit (pour sa sécurité !), il va lancer le médecine ball en avant par-dessus sa tête vers l'avant, le plus loin possible. Chaque participant lance au moins 2 fois.

Lancer en rotation ballon à poignée Anneau (EA)



Brève description : lancer sur des cibles variées en utilisant la rotation

Figure

Procédure

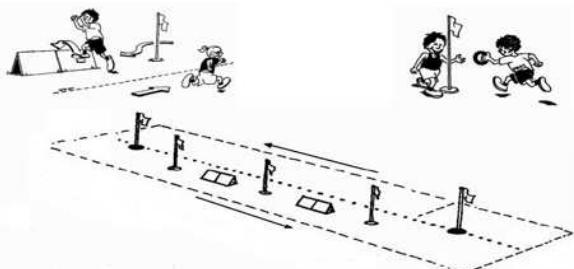
L'aire entière, délimitée par deux poteaux (ou entre deux buts de foot), est divisée en trois zones de taille égale par un ruban: la zone de gauche, la zone centrale et la zone de droite. A partir d'une position debout latérale à 5m du centre de la zone, le participant lance une balle (ou un objet similaire), avec la bras totalement tendu vers le poteau ou le but de foot (d'une manière qui ressemble au lancer du disque ou au mouvement de rotation d'une raquette de tennis). Chaque participant dispose de deux essais pour essayer de lancer l'objet dans la zone qui est du côté de son bras lanceur (par exemple un gaucher tente de lancer l'objet dans la zone de gauche).

Classement

Si les droitiers lancent l'objet dans la zone de droite, ils marquent trois points. Ils marquent deux points s'ils lancent dans la zone centrale et un point pour la zone de gauche. Si l'objet touche l'une des limites de zone, le score maximal est marqué. Pour les gauchers, les points sont marqués dans le sens inverse.

Relais de sprint et de haies (haies droites)

Brève description : courses de relais combinant haies / sprint / slalom



Procédure :

En partant du plot rouge, le premier athlète de l'équipe s'élance en sprint, fait demi-tour au niveau du premier grand plot situé à 25m du départ puis franchi les 2 haies, fait de nouveau demi-tour et transmet le témoin à son coéquipier qui s'élance à son tour. Chaque athlète passe une seule fois par course. L'équipe réalise au moins 2 essais chronométrés. Sur la longueur avec les haies, les deux premiers grands plots sont distants de 6m, puis il y a 4m entre le plot et la haie, 4m de nouveau séparent la haie du plot, 4m entre le plot et la haie et encore 4m entre la haie et le plot. Enfin, 6m séparent le deux derniers plots soit une longueur totale de 30m environ en comptant qu'une haie fait 1m.

Relais circuit F1

Brève description: course de relais combinant départ roulade avant, sprint, haies et slalom.



Procédure :

La course est divisée en une zone de sprint après le départ roulade, une de haies et une de slalom sur une distance globale comprise entre 50 et 60m. Le témoin est un anneau plastique. En commençant debout, chaque athlète doit commencer par une roulade avant sur un tapis de sol puis réaliser le parcours demandé avant de transmettre le témoin à son coéquipier. Le circuit F1 est une course d'équipe où chaque équipier doit réaliser tout le parcours. Chaque athlète passe une fois par course et l'équipe peut réaliser deux tentatives si elle le désire et si elle en a le temps. Le chronomètre s'arrête après que le dernier coureur ait franchi la ligne de départ/arrivée.