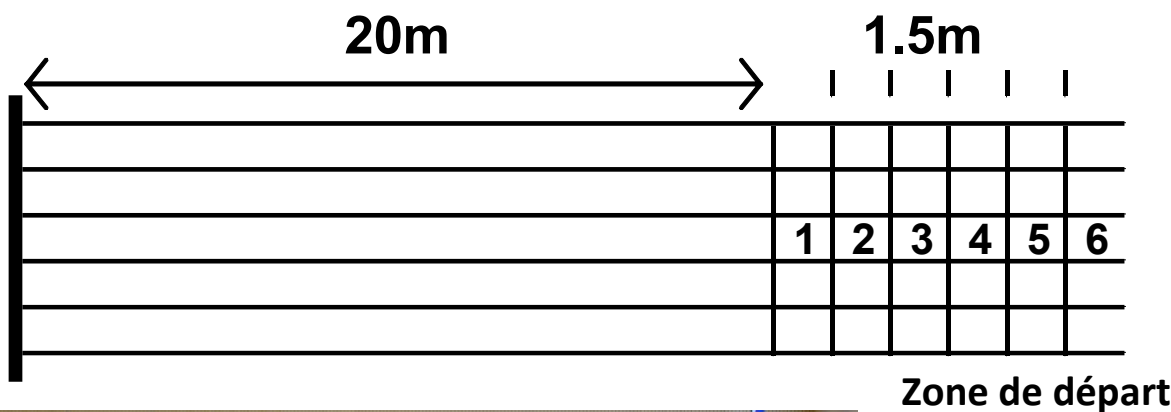


„Sprint à risque“

U16 (14-15 ans)

Mise en place

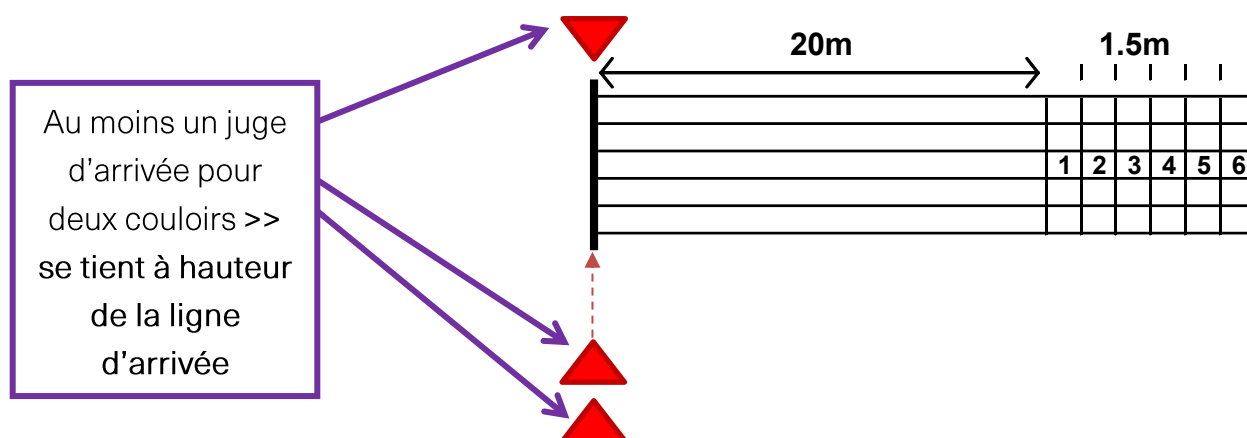
Marquer la
veille au soir
les couloirs
avec du
ruban
adhésif

Points importants

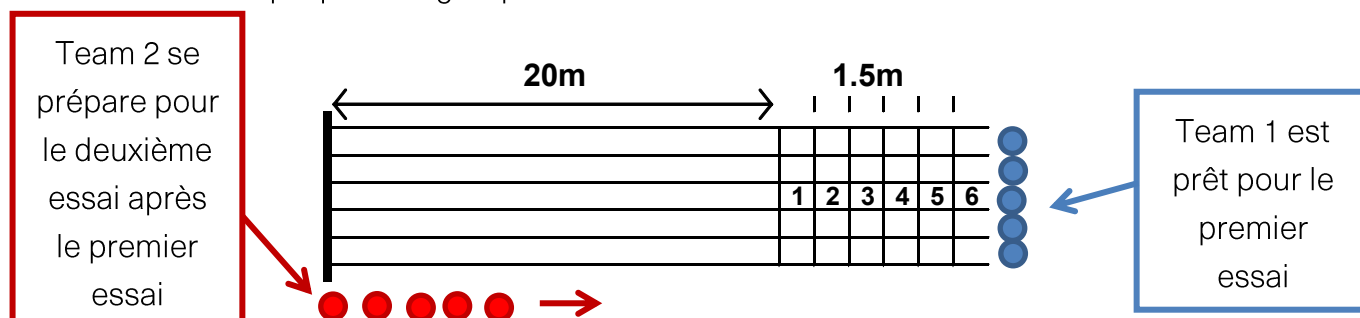
- Départ accroupi
- 4 secondes
- 2 essais
- Faux départ → voir To Do's

To Do's

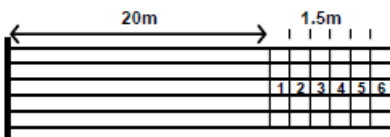
- Informer les athlètes du type de signal de départ: «À vos places, prêts, partez!»
- Annoncer la règle de faux départ → un faux départ est rappelé, le deuxième faux départ (de n'importe qui) implique la disqualification de l'essai correspondant
- Au moins un juge d'arrivée pour deux couloirs, se tient sur le côté à hauteur de la ligne d'arrivée
- Les juges d'arrivée se tiennent parallèlement à la ligne d'arrivée avec une vue illimitée sur celle-ci

Déroulement

- 2 – 4 teams dans un groupe → aucun team ne court deux fois de suite
- Exemple pour un groupe de 2:



Règlement

„Sprint à risque“	Évaluation	Matériel	Aides
Un Parcours de sprint avec départ accroupi classique (deux mains, deux pieds au sol) doit être effectué en 4 secondes. Les sprinters ont le choix entre différentes lignes de départ. Chacun dispose de deux essais et décide personnellement depuis où il/elle veut s'élancer. La compétition commence avec au minimum deux teams (dans l'idéal 3), et maximum quatre teams dans chaque groupe. Aucun team ne devait s'affronter deux fois de suite. Le signal du départ est: «vos places, prêts, partez!» Règle de faux départ Un faux départ doit être rappelé. Suite à un faux-départ, le prochain faux-départ (de n'importe quel coureur) entraîne sa disqualification de l'essai correspondant!	Le total de points le plus élevé de chacun compte pour le résultat du team. Les lignes de départ sont dotées de 1 à 6 points. Les juges d'arrivée indiquent à l'aide-starter les coureurs qui ont passé la ligne d'arrivée dans les temps. Il doit y avoir au minimum un juge d'arrivée pour deux couloirs (dans l'idéal un juge par couloir). Les juges d'arrivée doivent se tenir sur le côté à hauteur de la ligne d'arrivée et non en face. 	5 couloirs Ruban adhésif Appareil acoustique pour annoncer les temps avec 2 haut-parleurs (1x départ, 1x arrivée) Panneaux©/©	1 aide-starter [= secrétaire] 1 starter/starter de rappel* Au moins 3 (idéal 5) juges d'arrivée* * doivent être des juges expérimentés !