U.N.S.S.

Mercredi 3 octobre 2018

Athlétisme >>> triathlon

au stade de Migné-Auxances

L'épreuve >>> un triathlon: une course + un saut + un lancer

(on cumule des points à chaque atelier qu'on additionne pour les résultats)

BENJAMINES et BENJAMINS (10, 11, 12 ans)

- une course de 50m – 1 seul essai
- un saut (pentabond) – 3 essais
- un lancer (médecin ball ou vortex ou poids) – 3 essais
- un 1000 m
- un relais (si on a le temps)

MINIMES et CADETS

- une course de 50m – 1 seul essai
- un saut (longueur, triple saut ou hauteur (8 essais au total seront accordés (nombre d'essais réduit à 6 si manque de temps).
- un lancer (médecin ball ou vortex ou poids) – 3 essais
- un 1000 m

>>> prévoir des vêtements chauds et adaptés à la météo, une bouteille d'eau

>>> inscrivez-vous rapidement sur la cahier UNSS et Association Sportive du collège Jean MONNET Lusignan (avant lundi 1er octobre, pour commander le bus)

Retour au gymnase de Lusignan à **17 h 30** pour tous

(Pensez à prévenir vos parents)