



L'athlétisme, ça vous gagne

publié le 22/09/2015

Thriathlon à Migné-Auxances (Poitiers)

Descriptif :

Cumuler des points dans les trois grandes familles de l'athlétisme

U.N.S.S.

Mercredi 30 septembre 2015

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 relais (si le temps le permet)
- un 1000 m

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

Retour au gymnase de Lusignan à 18 h 00 pour tous

(Pensez à prévenir vos parents)

Inscrivez-vous rapidement sur le cahier UNSS à la vie scolaire.

U.N.S.S.

Portfolio

