Horaires animation poussins – éveils athlé

Vernon mercredi 1^{er} mai 2013

Horaire	Kid's Athletics	Triathlon Poussin
10h00	Confirmation des engagés	
10h30	Course de durée sur 8 minutes	Longueur (3 sautoirs différents)
10h45	Ateliers Kid's (en rotation, 2 groupes par 2 groupes), rotations toutes les 8 minutes sur 4 ateliers avec 1 minute pour le changement. Relais Formule 1 en dernière rotation pour tous les groupes.	
11h00		Vortex (6 aires de lancers)
11h30		1000m par séries de niveau (temps d'engagement demandé)
12h00	Fin des épreuves	

Ateliers Kid's proposés :

- Saut de grenouille
- Lancer de balle lestée (500g)
- Corde à sauter (maximum de tours en 15 secondes)
- Lancer de Medecin-Ball de 1kg vers l'avant avec flexion avant de lancer (déséquilibre avant autorisé)

Relais Formule 1 en scindant le nombre d'équipes en 2 afin d'avoir un peu plus de confrontation qu'à deux équipes.

3 juges ou aide requis par club présents sur ces épreuves pour faire en sorte de fluidifier au maximum en faisant de nombreux groupes...