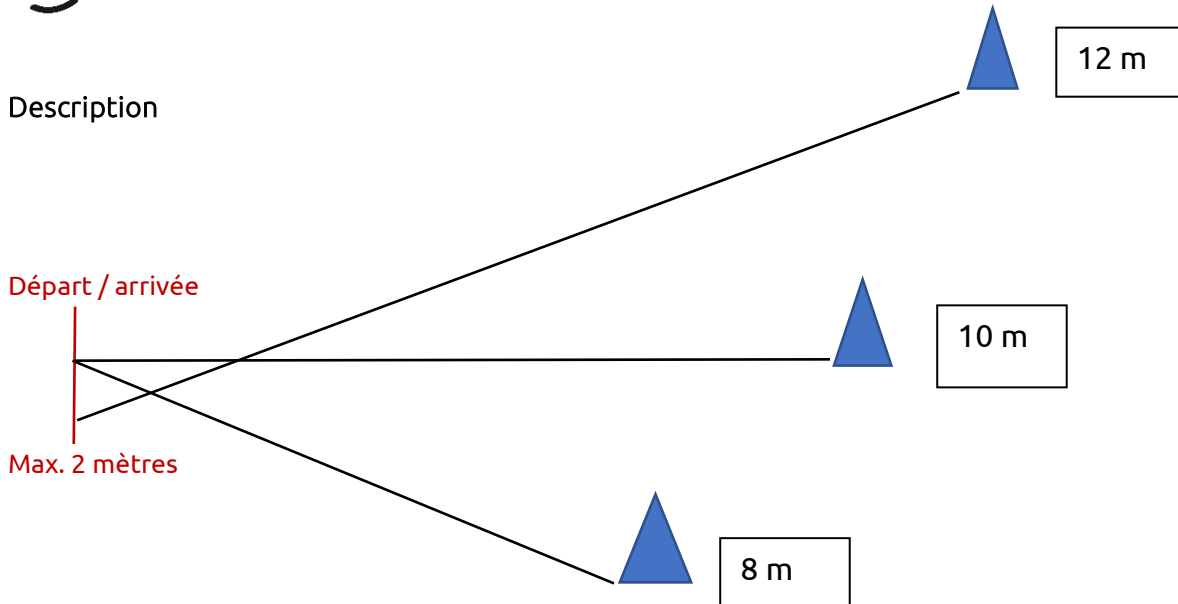


Special Olympics Challenge



Skill Athlétisme 1 «COURSE EN ÉVENTAIL»

Description



Objectif : Sprinter, promouvoir la vitesse, l'agilité et la réaction

Résultats : Le temps est chronométré et enregistré

Règles

- L'exercice peut être effectué n'importe où et sur n'importe quelle surface : en salle et à l'extérieur, sur l'asphalte, sur un terrain en dur, sur la pelouse...
- Le départ se fait debout
- Comme pour le sprint, le départ se fait sur les commandements : « A vos marques – prêts – partez ! »
- Le sprint se fait de gauche à droite (voir croquis), donc d'abord 12m, puis 10m, enfin 8m
- Les trois repères sont touchés dans l'ordre
- Après avoir touché un repère, le sprinter revient à la ligne de départ, la touche puis repart vers le repère suivant
- Après avoir touché le troisième et dernier repère, le sprinter court vers l'arrivée
- Le chronomètre est arrêté lorsque la ligne de départ et d'arrivée est franchie (max. 2 m de large)

Matériel : Chronomètre, 3 cônes, ligne de départ / arrivée

Si vous avez des questions sur ce skill, nous nous tenons volontiers à disposition : challenge@specialolympics.ch