

# **POUSSINS – POUSSINES**

**Toutes les épreuves de la catégorie concernée inscrites au programme de la manifestation comptent pour le Poussathlon.**

En cas de non-participation à une épreuve, l'athlète marque 0 point sur cette épreuve mais ne perd pas le droit de continuer la compétition. La participation à une épreuve sans obtenir de résultat permet de marquer 1 point.

## **Saut en Hauteur**

La première barre est choisie en début de compétition en entente avec les entraîneurs présents. On monte de 3 en 3cm en passant par la hauteur de 70cm, puis de 2 en 2cm à partir de 105cm.

Chaque athlète à droit à 2 essais par hauteur. Il n'y a pas de limite du nombre total d'essais réussis.

Sur le fiche des résultats, indiquer la hauteur sur la ligne supérieure en face chaque athlète, et à la hauteur correspondante, indiquer dans la case par un x (échec) ou o (réussite)

## **50 M et 50 Haies**

Course de vitesse :

- départ debout
- ordre de départ : « à vos marques » puis clap de départ donné au claquoir (pas d'ordre « prêt »)

Noter sur la feuille résultat les temps de chaque athlète sur chaque course.

## **Lancer de poids (2 kgs)**

Chaque athlète à droit à 3 lancers

On mesure les 3 lancers qui seront inscrits sur la feuille des résultats.

Les athlètes lanceront à tour de rôle (ne pas faire faire les 3 lancers en suivant)