

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



KID CROSS RÉGIONAL

ZONE FRANCHE-COMTÉ

SAMEDI 15 MARS 2025
STADE LÉO LAGRANGE - BESANÇON



DÉBUT - 14H
INSCRIPTION AVANT LE JEUDI 13 MARS 22H

Programme

| | | | | |
|-------|--|------------------------|------------------------|------------------------|
| 14H00 | Modification des compositions d'équipes | | | |
| 14h30 | Echauffement par équipe – explications des ateliers par leurs coachs | | | |
| 14h45 | Echauffement collectif | | | |
| | EA Grp 1 5' | EA Grp 2 5' | PO Grp 1 7' | PO Grp 2 7' |
| 15H00 | - | - | 7' Relais Cross | 7' Le Regulo |
| 15H15 | 5' Relais Cross | 5' Le Regulo | Anneau | M-ball |
| 15H30 | Anneau | M-ball | 7' Le Régulo | 7' Biathlon Marche |
| 15H45 | 5' Le Régulo | 5' Biathlon Marche | M-ball | Anneau |
| 16H00 | M-ball | Anneau | 7' Biathlon Marche | 7' Relais Cross |
| 16H15 | 5' Biathlon Marche | 5' Relais Cross | / | / |
| 16h30 | Goûter et récompenses | | | |
| 16h45 | Clôture de la compétition | | | |



Règlement

- Equipes

- Les équipes mixtes seront composées de 8 à 12 jeunes de la même catégorie d'âge.
- Chaque équipe aura 1 référent adulte
- Possibilité de mixer les équipes entre les différents clubs.

- Classement

- Par épreuve, le vainqueur empoche un nombre de points équivalent au nombre d'équipes. Le second remporte 1pt de moins et ainsi de suite.
- Exemple: Si 12 équipes. Vainqueur: 12pts; 2^e 11pts, 3^e 10 pts, 4^e 9 points,...
- Le classement se fera en additionnant le nombre de points des 5 épreuves.

- Engagements et renseignements

- Pour le Jeudi 13 mars 22h auprès de Baptiste Scalabrino: dsabesac@gmail.com

- Buvette:

- Crêpes, Gâteaux, Boissons chaudes et fraîches,...

Les épreuves

Biathlon Marche EA: 5' – PO: 7'

- Biathlon classique avec lancer Vortex (1 tentative pas tour, 1 tour de pénalité si échec) et déplacement en Marche Athlétique
- Résultat = nombre de bouchons par équipe

Relais Cross EA: 5' – PO: 7'

- P.167 de la Saison des U12_2022

Le Régulo EA: 5' – PO: 7'

- P. 261 de la saison des U12_2022

M-Ball 3 tentatives par athlète

- U10: Grenouille Pousse P.76 de La saison des U12_2022
- U12: Lancer de M-Ball avant P.218 de La saison des U12_2022

Anneau 3 tentatives par athlète

- U10: Balance Catapulte P.78 de La saison des U12_2022 avec anneau
- U12: Lancer de disque P.228 de La saison des U12_2022. Le disque sera tenu par la poignée

Il n'y aura pas d'explication collective des ateliers