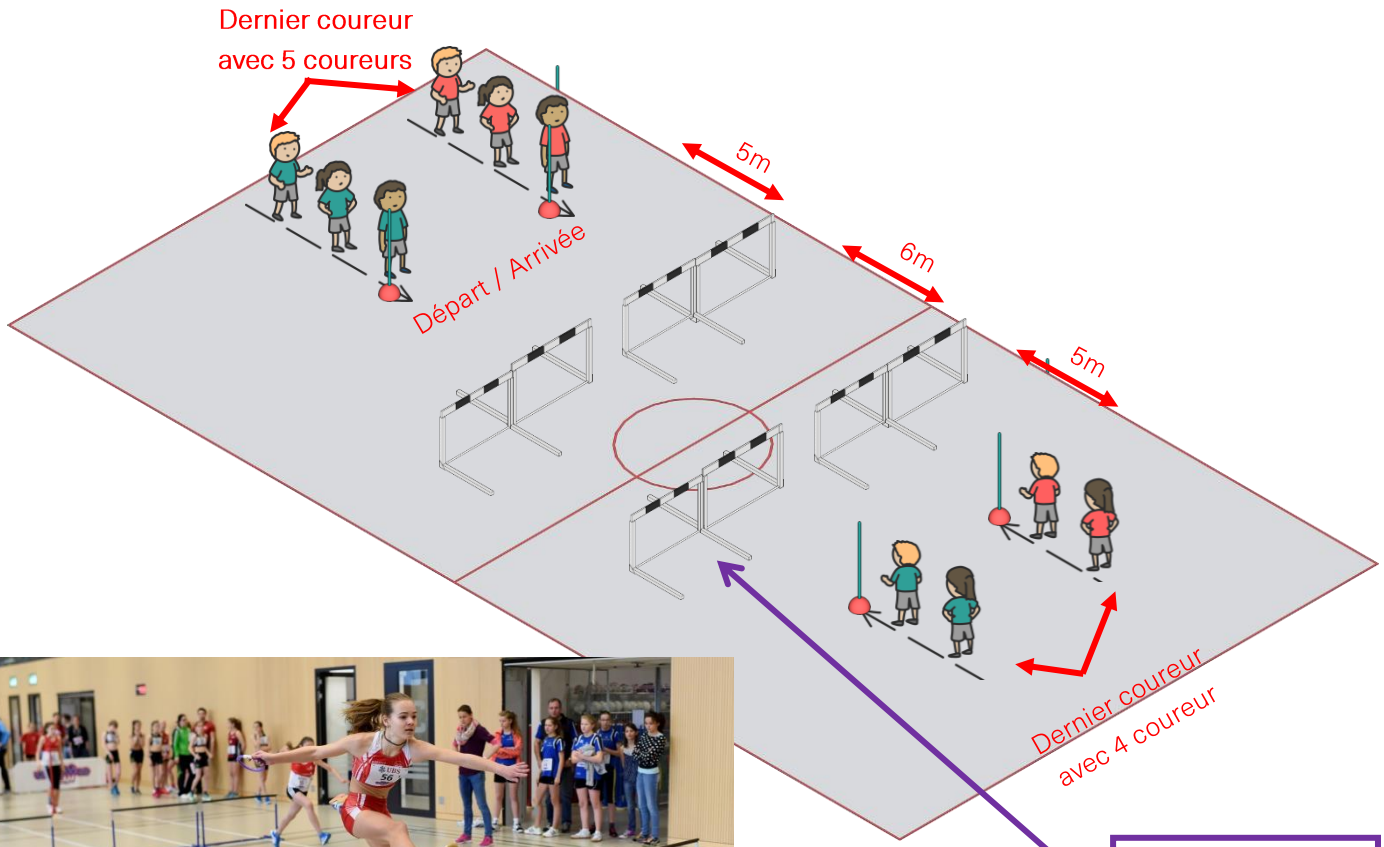
„Estafette sprint sur les haies“

U14 (12-13 ans)

Mise en place





Utiliser impérativement des „haies école“

Points importants

- 20 longueurs → 4 longueurs par coureur avec 5 coureurs (5 longueurs avec 4 coureurs, etc.)
- Transmission d'un anneau de plongée
- Le temps est pris lorsque l'anneau de plongée passé autour du piquet de marquage touche le sol → temps pris seulement au contact avec le sol
- Temps au dixième de seconde près
- Faux départ → voir To Do's
- Les juges d'arrivée se tiennent parallèlement à la ligne d'arrivée avec une vue illimitée sur celle-ci.

To Do's

- Informer les athlètes du signal de départ: « À vos places, prêts, partez!»
- Annoncer la règle de faux départ → le faux départ n'est pas rappelé, mais sanctionné avec une seconde supplémentaire
- Informer sur les secondes de pénalité → lors d'un faux départ, quand l'anneau n'est pas transmis correctement, quand le piquet de marquage tombe, quand la barre de la haie tombe → à chaque fois une seconde supplémentaire
- L'anneau tombe → pas de seconde de pénalité supplémentaire
- Informer sur le chronométrage → voir „points importants"

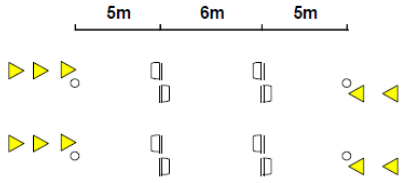


Transmission correcte:
Derrière le piquet de marquage

Déroulement

- 2 teams s'alignent toujours en même temps. Le départ et l'arrivée se trouvent au même endroit, sauf si le nombre d'athlètes/team < 5.

Règlement

„Estafette sprint sur les haies“	Évaluation	Matériel	Aides
Le team tente d'effectuer le plus rapidement possible 20 longueurs sur les haies en estafette en se passant un anneau de plongée. Cela équivaut à au moins 4 longueurs pour chaque coureur; deux haies sont à franchir par longueur. Pour les haies, il est impératif d'utiliser des haies "école" qui ont une latte libre qui tombe lors d'un contact. 2 (év. 4) teams s'alignent toujours en même temps. Le départ et l'arrivée se trouvent au même endroit. Le temps est pris lorsque l'anneau de plongée est passé autour du piquet de marquage (touche le sol). Si l'anneau n'est pas transmis correctement (derrière le piquet de marquage), une seconde de pénalité est ajoutée au temps final. La chute d'une latte de haie ou la chute d'un piquet de marquage est également pénalisée par une seconde supplémentaire. **Le signal de départ est** : « vos places, prêts, partez! » **Règle de faux départ** Le faux départ n'est pas rappelé. Le team fautif est pénalisé avec une seconde supplémentaire.	Chronométrage (au dixième de seconde près). Hauteur des haies : 60 cm 	8 haies «école» 4 piquets de marquage 2 anneaux de plongée 1 claquette 2 chronomètres sautoirs pour reconnaître le dernier coureur	1 starter 2 chronométreurs [= secrétaires] Juge des haies (év. responsable de team)