

A.S. STRASBOURG

JOURNÉE JEUNES INDOOR Animations secteur centre Poussins - Benjamins -

Date : dimanche **27 novembre 2016**

Lieu : A.S.S - Gymnase de la Rotonde à STRASBOURG CRONENBOURG

Clubs concernés : **A.S.P.T.T. STRASBOURG**
R.C. STRASBOURG
A.S. CHEMINOTS DE STRASBOURG
ILL BRUCHE ATHLÉTISME LINGOLSHEIM
FEGERSHEIM ATHLETISME
AS. STRASBOURG

Programme Horaire :

9 H 00	Ouverture de la salle	
9 H 30	Courses 2 x 30 m plat	Masculins
	Courses 2 x 30 m haies	Masculins
	Sauts et lancers	Féminines
10 H 30	Courses 2 x 30 m plat	Féminines
	Courses 2 x 30 m haies	Féminines
	Sauts et lancers	Masculins
11 H 30	Relais 4 x 1 tour	

L'horaire pourra être adapté en fonction du nombre de participants

EPREUVES PROPOSÉES

2 X 30 METRES

2 X 30 METRES HAIES

Hauteur (montée de barre de 5 cm en 5 cm)

Triple saut 4 essais avec élan réduit de 7 m

Médecine-ball (POIDS) 4 essais POF – POM - BEF 2 kg - BEM 3 kg

Lancer balle volley 4 essais

Relais 4 x 1 tour (possibilité de faire des relais mixtes)

Limitation des épreuves pour les POUSSINS : 1 course – 1 saut – 1 lancer

Sur place petite buvette, boissons, café, thé et gâteaux.

Contact : Jean-Marc PAULEN – 114, rue Boecklin – 67000 STRASBOURG
Tél. 03 88 31 12 73 – e-mail : brandl.knipper@wanadoo.fr