

AS. STRASBOURG

JOURNÉE JEUNES INDOOR Animation Secteur Centre Poussins - Benjamins -

Date : dimanche **24 novembre 2019**

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
VENDENHEIM ATHLETISME
MOLSHEIM A.C.
AS. STRASBOURG

Nota: Les épreuves sont ouvertes aux athlètes nés (es) en 2007-2008-2009-2010-

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.