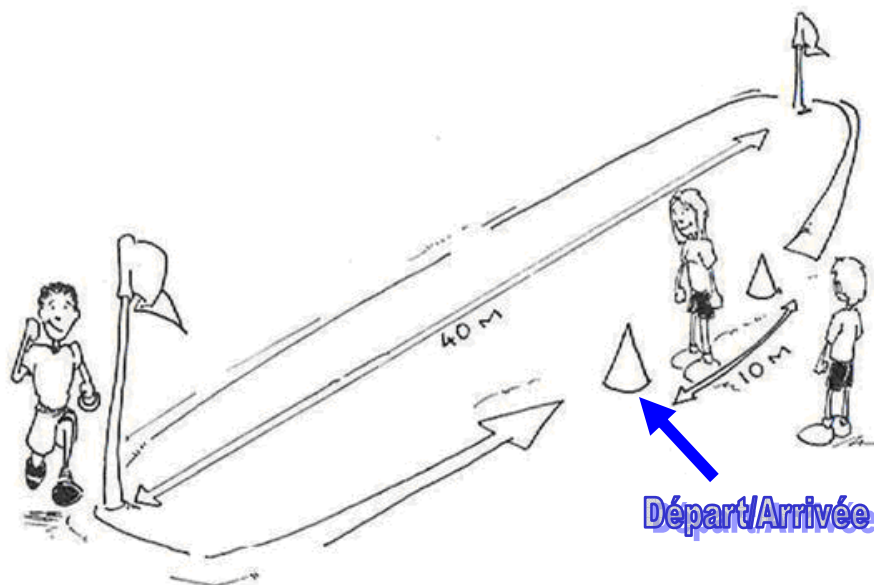


# Sprint/relais en "épingle"

**Brève description :** course de relais de sprint en formule épingle



## Procédure

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec et un autre sans zone de passage.

Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m.

Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne, effectue son parcours en ligne droite puis contourne le deuxième poteau pour revenir vers son équipe.

Arrivé dans la zone de passage, il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3° équipier etc...

Le relayeur se mettra en mouvement (sens = course) à l'intérieur de la zone.

Le chronomètre est déclenché lorsque le 1<sup>er</sup> coureur démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de transmission) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchi la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après avoir fait son parcours.

La performance est exprimée en **secondes** (on ne s'occupe pas des dixièmes).

Chaque équipe disposera de **deux essais**.

## Classement

Le meilleur temps des deux essais est retenu pour le classement.

Les équipes sont classées selon l'ordre des temps.

## Assistants

Pour une organisation efficace, un assistant par atelier est requis. Cette personne doit remplir les tâches suivantes:

1. Contrôler la régularité de la course
2. Donner le départ et chronométrer
3. Prendre le temps, enregistrer le score sur la fiche