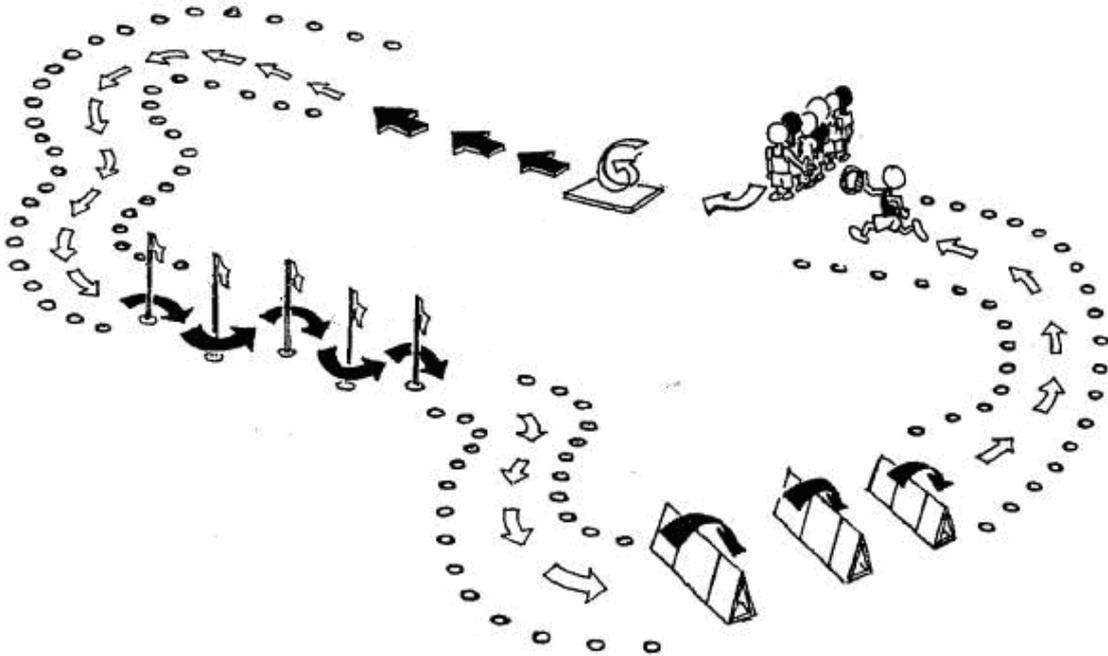


Formule 1

Relais « navette » F1

Brève description : course de relais combinant les courses de sprint, de haies et de slalom



Procédure

La course, longue d'environ 60 à 80m, est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies (30 à 35 cm de hauteur) et une pour la course en slalom.

On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais.

Chaque participant doit commencer par un départ debout, effectuer une roulade avant sur le tapis de sol puis enchaîner les différentes courses.

La "Formule 1" est une course d'équipe où chaque équipier doit réaliser tout le 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 chaque atelier un assistant est requis. Il doit :

1. Contrôler la régularité de la course
2. Prendre le temps
3. Enregistrer et reporter les scores sur la fiche de l'épreuve