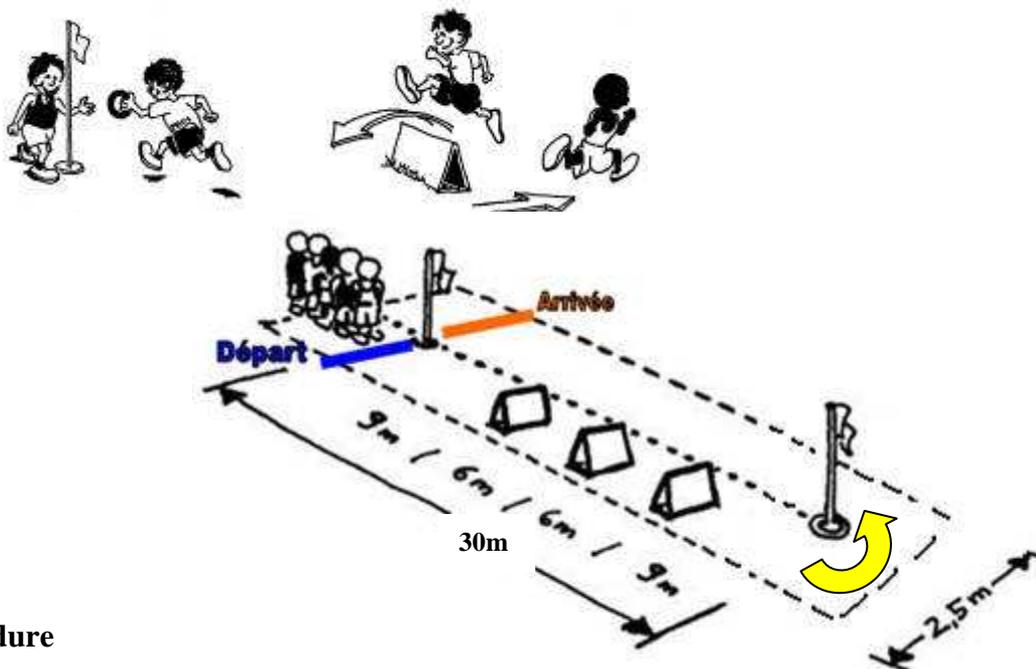


Relais vitesse/haies en navette

Brève description : course de relais de sprint et de haies



Procédure

L'atelier est installé comme l'indique le schéma.

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec haies et un autre sans.

Hauteur des haies : 30 à 35 cm.

L'équipe est positionnée au poteau de départ.

Le premier relayeur réalise le parcours avec haies, vire au second poteau, revient par le parcours sans haies et transmet le témoin au partenaire suivant qui effectue à son tour le parcours suivant l'enchaînement logique du relais.

Le temps final est pris sur la fin de parcours du dernier relayeur. La performance est exprimée en **secondes** (on ne s'occupe pas des dixièmes).

Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche.

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. Prendre le temps
3. Enregistrer et reporter les scores sur la fiche de l'épreuve