



# INTRACLUBS O.F.P. 2007

**Mercredi 04 juillet 2007**

**Entre 18h00 et 18h30 (début des épreuves)**

**30m avec petites haies :**

4 petites haies par couloir. Courses de 4 maxi

**Saut en longueur sans élan**

Saut en longueur sans élan – départ pieds joints à l'arrêt – 3 essais

**100m mixte par 2 attachés comme les mal voyants**

100m par 2 – équipe mixte ou tirée au sort si pas assez de filles ou d'hommes – attachés par un poignet chacun – départ debout – 2 couples l'un contre l'autre.

**Lancer de médecine ball en arrière**

Aire de lancer de javelot – 3 essais – 4 ou 5kg pour les hommes – 2 ou 3 kg pour les femmes – lancer pieds joints dos à l'aire de lancer

**200m marche**

Séries de 4 maximum – 200m marche sans trop d'irrégularités – possible déclassement par les 2 juges

**Lancer de Balle Comète :**

2 essais – Lancer le plus loin possible

**Relais 4x60m mixte**

Tirage au sort des équipes.

**Résultats vers 20h**

Un classement homme – Un classement femme – Un classement mixte

***20h Barbecue***

*NB de participants = NB de points pour le vainqueur, puis dégressif pour les suivants  
2 à 4 juges différents par épreuve, tirés au sort- Chaque participant doit accomplir 6 épreuves sur 7.  
Ceux qui ne sont pas tirés au sort pour être juges auront une épreuve en moins par tirage au sort également.*

*PS : en cas d'égalité pour la victoire, les deux s'affronteront en 3 manches gagnantes dans un combat de pouce d'anthologie.*

*PS 2 : an cas d'égalité de plus de 2 personnes, cela se jouera en 3 manches gagnantes dans un « Pierre Feuille Ciseaux Puit »*

