



PAM CAZENOVE



MAIDIÈRES – KID CROSS

Place de l'école Nicolas Maire

PROGRAMME

14h – Accueil et confirmation et/ou modification des équipes

A partir de 14h30 – Echauffement pour tous : reconnaissance parcours

14h40 - Course des E.A.

Vers 15h (selon le nombre d'équipes E.A.) - Course des Poussins

A l'issue des courses : goûter offert

Puis, remise des prix

Fin de la rencontre estimée à 16h30/17h.

REGLEMENT

La course se déroule sous forme de relais.

Départ de 5 équipes (de préférence une par Club) en même temps :

1^{er} parcours de 400m (EA) et 500m (PO) du 1^{er} relayeur avec 1 tour de stade (E.A.), 2 pour les PO, 1 épreuve de slalom, 1 épreuve de lancer de précision, 1 franchissement de haies.

Les 5 autres enchaînent sur le 1^{er} parcours

Puis 2^{ème} parcours de 400m (EA) et 500m (PO) pour le 1^{er} relayeur et ainsi de suite. Ce parcours sera un parcours de vitesse, sans épreuves soit 3 tours du mini stade (E.A) et 4 tours (PO).

Le temps total par équipe pour effectuer ces 2 parcours sera retenu pour le classement.

IMPORTANT : Concernant l'épreuve de lancer : soit fusée (E.A.) ou vortex (PO), si les 2 lancers sont ratés, une pénalité d'une petite boucle (30m) sera à effectuer avant de reprendre le parcours normal (style biathlon).

RECOMMANDATIONS

Nous prévoyons des dossards par équipe – Pensez aux épingles. Merci

Pas de chaussures à pointes.

David et Marie-Claire PELTIER - PAM CAZENOVE – 34, rue du Bois le Prêtre 54700 MAIDIÈRES

Tél. 06 32 56 13 85 ou 06 75 90 56 79 Mail à davmc@orange.fr

site internet : association-cazenove.e-monsite.com/