

Athlètes jusqu'à 16 ans

Swiss Athletics Junior Challenge de relais 2021

Les compétitions au niveau du sport pour tous sont malheureusement interdites jusqu'au 28 février, les athlètes jusqu'à 16 ans ont toutefois le droit de s'entraîner sans restriction. Pour que la relève puisse malgré tout se mesurer, Swiss Athletics lance le Junior Challenge de relais. Ce challenge doit permettre aux jeunes athlètes de faire leurs preuves en tant qu'équipe et en même temps de se mesurer à des équipes d'autres sociétés.

Les faits sur le Junior Challenge de relais :

- Quand** Le Junior Challenge de relais commence le 4 février et dure jusqu'au 30 avril 2021
- Où** Partout (le sol et l'endroit ne jouent aucun rôle)
- Qui** Toutes et tous les athlètes jusqu'à 16 ans, licence pas obligatoire
- Quoi** Trois estafettes-navettes «Lancer/Pousser», «Sauter» et «Courir»
- Comment**
- Les entraîneurs ou les sociétés organisent les relais dans le cadre de l'entraînement
 - Le Challenge est une estafette-navette combinée en trois parties, le temps global étant mesuré. Seuls les distances et le nombre de «Courses» à effectuer sont précisés. L'estafette-navette peut donc être organisé en salle, sur l'herbe, la neige, l'asphalte etc. avec un nombre différent de participants (en fonction du nombre de participants, le parcours doit être effectué plusieurs fois). Toutes et tous les athlètes peuvent y participer, il n'y a pas besoin de licence. La conception du relais nécessite un groupe d'au moins 3 et d'au maximum 20 participants.
 - L'entraîneur ou le représentant de la société annonce le résultat au moyen du formulaire qui se trouve sur ce [lien](#).
 - Swiss Athletics enregistre les résultats et publie régulièrement la liste actuelle de résultats.

Dans quel but

- Les jeunes athlètes ont ainsi la possibilité de se mesurer dans un Challenge par équipe qui comprend toutes les formes de mouvement de base de l'athlétisme et donc d'accomplir, même sans saison en salle, leurs performances d'entraînement.
- Le relais vainqueur reçoit un prix-souvenir. 3 relais seront tirés au sort parmi tous les participants ; ils recevront des billets gratuits pour les grands événements Weltklasse Zürich ou Athletissima Lausanne.

Swiss Athletics attend un grand nombre de résultats de relais et espère pouvoir à nouveau offrir aux jeunes athlètes de nombreuses possibilités de compétition pendant la saison en plein air.

Leadingpartner

Déroulement du challenge de relais

Les trois estafettes-navettes «Lancer/Pousser», «Sauter» et «Courir» sont mises en place l'une à côté de l'autre. Chaque estafette mesure 20 m de long et doit être effectuée 20 fois. Ce n'est qu'une fois la première estafette de 20 passages terminée que toute l'équipe passe ensemble à l'estafette suivante. Il n'y a pas de pauses entre les différentes estafettes, on change donc sans interruption. Le chrono est lancé au signal de départ «À vos places, prêts, partez» et est arrêté au franchissement de la ligne d'arrivée du vingtième passage de l'estafette de sprint.

Estafette-navette Lancer/Pousser

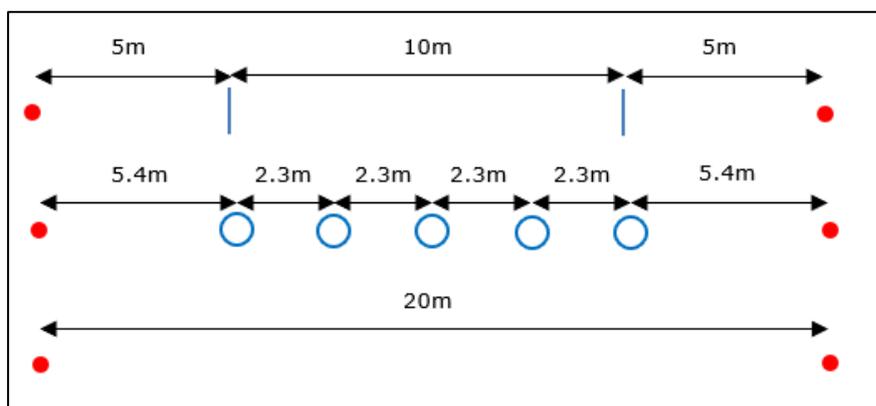
La distance totale entre les points de retour est de 20 m. 5 m avant la transmission, une ligne de lancer est marquée au sol. Un pousser de médecine ball (3 kg) à une main est effectué depuis la ligne de lancer. Dès que le médecine ball a passé la ligne de lancer du côté opposé, le participant suivant peut le repousser. Après le pousser, le lanceur court autour du point de retour du côté opposé et se prépare derrière la ligne de lancer pour son prochain pousser. Le médecine ball doit être poussé 20 fois (10 fois depuis chaque côté).

Estafette-navette Saut

La distance de 20 m doit être parcourue aussi vite que possible. Après 5,40 m, cinq cerceaux disposés à une distance de 2,30 m, doivent être franchis en sautant en alternant les jambes. Une seconde de pénalité est ajoutée pour chaque faux pas. Il faut effectuer 20 passages (10 depuis chaque côté). Le participant suivant peut s'élancer dès que le coureur arrive à hauteur du point de retour.

Estafette-navette Sprint

La distance de 20 m doit être parcourue 20 fois aussi vite que possible (10 fois depuis chaque côté). Le prochain participant peut s'élancer dès que le coureur arrive à hauteur du point de retour.



Remarque : si le Challenge est réalisé exclusivement avec de très jeunes athlètes (moyenne d'âge inférieure à 10 ans) et que le médecine ball est trop lourd ou que les distances entre les cerceaux sont trop grandes, ceux-ci peuvent être adaptés. Recommandation : médecine ball 1kg, distance entre les centres des cerceaux 1,90 m. En cas d'ajustement, veuillez indiquer les distances effectivement choisies et le poids du médecin ball dans le formulaire sous la rubrique "Remarques".

Il est important que le concept de protection COVID 19 soit suivi lors de ce challenge de relais.