

« Défi-Perf' N°2 »
Du 20 au 31 Janvier 2021
A organiser dans les clubs en fin d'entraînement

1 - Présentation de l'épreuve :

Cette épreuve est créée spécialement pour la reprise de performances. Elle est ouverte à tous les licenciés des catégories cadets à masters qui pratiquent dans les clubs et ayant repris l'entraînement depuis au moins 2 semaines. Ces Défis doivent être réalisés si les conditions atmosphériques le permettent, privilégier des créneaux entre 11h30 et 15h30 et ne pas hésiter à reporter ou annuler une prise de performance prévue.

Les épreuves concernées sont les suivantes :

Sprint/Haies : 60m/ 300m/ 40m Haies

Demi-fond : 600m

Sauts : Longueur/ Triple Saut/ Hauteur et Perche

Lancers : Poids/ Disque/ Marteau et Javelot

Marche : 3km/ 5km/ 10km

2 - Conditions d'organisation :

Les clubs créent la rencontre sur le module Défi-Athlé (prévu à cet effet par la FFA - <https://www.athle.fr/asp.net/main.clubs/defiathle.aspx>) sélectionnent Le défi-correspondant (ARA – Défi Perfs N°2 du 20 janv au 31 janv 2021) ainsi que les épreuves et les athlètes participant et saisissent les résultats obtenus (mode numérique sans séparateur et sans unités (voir tutoriels spécifiques). **Pour être pris en compte les résultats devront impérativement être saisis au plus tard le 3 février 2021.**

Les comités départementaux et la ligue peuvent exporter les résultats obtenus pour établir un classement individuel et un classement club correspondant au total des points obtenus par chaque athlète selon la table hongroise.

3 – Prise en compte des performances :

Les conditions de réalisation des performances ne permettront pas de les intégrer aux bilans FFA. Toutefois un bilan régional dissocié du SIFFA sera établi. **Les 3 premiers de chaque catégorie seront directement qualifiés pour les Championnats Régionaux en Salle.**

4 – Organisation de chacune des épreuves :

- ❖ Lancers: Epreuves traditionnelles réalisées en stade extérieur ouvert aux entraînements (6 essais)
- ❖ Hauteur et Perche: Epreuves traditionnelles réalisées en stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements
- ❖ Longueur et Triple-Saut : En stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements élan réduit à un maximum de 12 foulées - Pas de mesure de vent - 6 essais
- ❖ Sprint court: En stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements, Course Navette 4x15m départ arrêté, temps cumulé des 4 séquences et enregistré sur un temps total de 60m, 15m de décélération pour mise en place immédiate pour le départ suivant en sens inverse. Arrive unique de chaque séquence au milieu de la zone 30m

- ❖ Haies : En stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements, Course sur 40m départ arrêté avec 3 haies, hauteur de la catégorie sauf ESM et SEM sur des haies à 1m00, distance départ 1ère haie normale, puis intervalle -25cm. Pas de mesure de vent
- ❖ Sprint long et demi-fond court: En stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements, distances proposées course sur 300m ou 600m départ arrêté debout type demi-fond ou trépied
- ❖ Marche: Sur route plate ou en stade extérieur ou en salle ouverts aux entraînements, distances proposées, identiques au défi run 3km 5km et 10 km