

## Règlement athlétisme

« Le club d'athlétisme de Massy vous propose 1 épreuve officielle de l'athlétisme qui sera encadrée par des entraîneurs ou officiels.

Ils vous expliqueront les règles et vous prépareront à l'épreuve (échauffement/technique à adopter) :

RELAIS du 4 x 100 mètres chronométrés avec bâton de relais officiel ; équipe entreprise de 4 personnes.

Classement : meilleur chronométrage sur 5 couloirs avec départ sur starting bloc ou debout.

Initiation au saut en longueur (si le timing le permet !) :

Saut en longueur avec mesure : 2 sauts par personne pour une équipe de 4 personnes.