

Objectif(s)/But(s)	Modalités	Classement	Critères de Réalisation
<p>Parcourir une ou plusieurs distances le plus vite possible selon ses capacités (de la marche à la course)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Autant de tentatives que vous le souhaitez (attention à la blessure avec des efforts répétés, il faut laisser un temps de récupération au corps et à l'athlète !!!) ■ Un adulte référent surveille la tentative et prend le temps avec un chronomètre. Aucune tentative ne doit se dérouler sans surveillance pour des raisons évidentes de sécurité et surtout de santé. ■ Aucune limite sur le nombre de défis à relever (1-2-3-4 distances) ■ Les distances pour ce défi sont : 100m, 400m, 800m, 1500m 	<p>Selon le sexe et selon les classifications pour chaque distance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 100m (H/F - AB/BC/CD) ■ 400m (H/F - AB/BC/CD) ■ 800m (H/F - AB/BC/CD) ■ 1500m (H/F - AB/BC/CD) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sur un parcours plat, idéalement une piste d'athlétisme en tartan. ■ Il est obligatoire de s'échauffer avant toute pratique sportive d'autant plus lorsqu'il y a une épreuve chronométrée par la suite. ■ Donner le meilleur de ses capacités, chaque sportif établira SA performance.