



Fiche technique Lancer du Vortex

Nombre	Matériel
3	Vortex
4	Cônes
3	Quilles
1	Cerceau
3	Bancs
1	Crayon

1. Installer les bancs l'un sur l'autre
2. Placer les cônes et les quilles sur les bancs
3. Installer le cerceau qui servira de zone de lancement
4. Chaque cône vaut 1 point
5. Chaque quille vaut 3 points

Déroulé

L'athlète a droit à 3 essais.

Il se place dans la zone de lancer

Noter la somme des poids lancés sur la feuille de concours

