

# 3 x 500 mètres RELAIS

NOM de L'EQUIPE .....

le chiffre des unités = n° de l'équipier / les chiffres des dizaines et centaines = N° équipe

N° équipe	équipier	NOM	Prénom	Sexe	Année de Nais.
1					
2					
3					

Compétition par équipes de 3 concurrents .

Le circuit de 500 mètres est à parcourir 3 fois.

Chaque tour est accompli par un seul des équipiers composant l'équipe.

L'équipier en course dispose d'un témoin qu'il transmet à un autre équipier uniquement dans la zone de relais située dans le hall des sports.

Pour le passage du relais, il est impératif de respecter l'ordre de la liste ci-dessus

A tout moment pendant la course le dossard du concurrent doit être visible