



www.a3alencon.fr  
a3alencon@gmail.com

# SAMEDI 17 octobre 2015

## Triathlon et Epreuves Ouvertes



### à la Plaine des Sports

## ALENCON

**Le programme propose un triathlon pour Poussins(es)2, Benjamins(es) et Minimes des épreuves ouvertes à partir de Cadets**

➤ **OUVERT aux licenciés FFA( se munir de sa licence à jour ).**

↳ **Engagement obligatoire pour les épreuves du Triathlon et pour les Epreuves ouvertes ( hors les épreuves de lancer dont les inscriptions se feront sur place) sur le site du Comité de l'Orne pour les licenciés FFA du lundi 5 octobre 0 h 00 au jeudi 15 octobre à minuit au plus tard.**

☞ Les épreuves C.J.E.S.V. H et F participeront au challenge départemental courses sauts lancers

### Triathlon et Epreuves Ouvertes

Horaires	Courses triathlon et E.O.	Horaires	Concours Triathlon	Horaires	Concours Epreuves Ouvertes
<b>12h 30 Mise en place des jurys</b>					
13 h 00	50m Haies BEF	13 h 00	Longueur MIF		
13 h 10	50m Haies BEM		Triple MIM	13 h 10	Marteau , Javelot à la suite CJESV
13 h 20	80m Haies MIF	13 h20	Poids BEM / POG2		
13 h 30	80m Haies MIM		Hauteur BEF/ POF2		
13 h 45	50m POF2		Disque à la demande	13 h 45	Disque / Poids CJESV
13 h 55	50m POG2				
14 h 05	100m BEF / MIF				
14 h 15	100m BEM / MIM				
14 h 30	100m CJESV F	14 h30	Longueur BEF / POF2	14 h 30	
14 h 40	100m CJESV H		Javelot BEM / BEF		
15 h 00	2000m / 3000m marche BE/MI		Triple BEM		
15 h 15			Poids MIM		
			Hauteur MIF		
15 h 30	400m CJESV F	15 h 30	Poids BEF/ POF2	15 h 30	Hauteur CJESV
15 h 50	400m CJESV H		Triple MIF		
			Hauteur MIM		
16 h 10	3000m CJESV F		Javelot MIF		
16 h 20	3000m CJESV H		Longueur BEM / POG2		
		Perche BEM / MIM/ BEF/MIF			
16 h 30		16 h 30	Hauteur BEM / POG2	16 h 30	Longueur CJESV
16 h 50	1 000m MIF		Longueur MIM		
17 h 05	1 000m MIM		Poids MIF		
17 h 15	1 000m BEF /POF2		Javelot MIM		
17 h 25	1 000m BEM / POG2		Triple BEF		
17 h 30		17 h 30			
<b>17 h 30 Remise des récompenses</b>					

## Règlement du meeting du 17 octobre 2015 à Alençon

**Jurys:** 1 jury de 1 à 4 athlètes, puis 1 jury supplémentaire par tranche de 5 athlètes.

↳ Liste des jurys à communiquer à [a3patrick.tranchant@orange.fr](mailto:a3patrick.tranchant@orange.fr) au plus tard mardi 13 octobre 18h en indiquant sa qualification et le poste souhaité. Aucun engagement ne sera pris en compte sans liste de jurys.

### Précisions concernant les épreuves du triathlon

- Les athlètes pourront participer à 3 épreuves maximum. Pas 2 courses dans la même famille.
- Pour les lancers, la longueur et le triple saut: 4 essais
- Pour la hauteur et la perche: 3 essais par barre, sans limitation du nombre d'essais

### Montées de barre

hauteur 4 cm

Perche 10 cm

### Planche de triple

BEF-MIF 5m / 7m / 9m / 11m

BEM-MIM 7m / 9m / 11m / 13m

➤ Pour benjamins et Poussins2: triathlon libre: 1 course, 1 saut et 1 lancer

➤ Pour minimes: triathlon **libre**  
ou triathlon **technique**: 1 course et 2 concours

☞ Les athlètes devront personnellement confirmer leur engagement 45 mn avant l'horaire prévu de l'épreuve.

### Récompenses triathlon

Médailles remises aux trois premiers .

<b>A3ALENCON</b> a3alencon@gmail.com www.a3alencon.fr	
Président: Patrick Tranchant 06 16 86 38 40	Secrétaire: Philippe Peccate 06 08 03 70 04

