

SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017

Triathlon

sur la stade Gérard Saint à ARGENTAN

Un triathlon pour poussins(es)2, Benjamins et Minimes

Ouvert aux LICENCIÉS FFA (se munir de sa licence à jour)

Engagement obligatoire sur le site du Comité de l'Orne pour les licenciés FFA du jeudi 21 septembre au vendredi 29 septembre 23h

Formation des jurys à 13h15						
HORAIRES	PO2G	PO2F	BG	BF	MG	MF
14H00			Javelot		Javelot	
14H10				Hauteur		Hauteur
14H20						
14H30		Poids		Poids		Poids
14H50						
15H00	50m*	50m*				
15H10			100m*	100m*		
15H20					100m*	100m*
15H30	Longueur		Longueur		Longueur	
15H40				Javelot		Javelot
15H50						
16H00	Poids		Poids		Poids	
16H10			Hauteur			
16H20						
16H30		Longueur		Longueur		Longueur
16H40						
16H50						
17H00					Hauteur	
17H10						
17H20						
17H30	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
17H40						
18H00	(*)= épreuves à la suite ou communes, à voir sur place					

Règlement :

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

Liste des jurys à communiquer à athlebayard61@orange.fr au plus tard jeudi 28 septembre.

Epreuves : Les athlètes pourront participer à 3 épreuves maximum.

Pour les lancers et la longueur : 4 essais

Pour la hauteur : 3 essais par barre, montée de barre 4cm

Poussins 2 et Benjamins :

Triathlon classique, 1 cours, 1 saut, 1 lancer

Minimes :

Triathlon libre : 1 cours, 1 saut, 1 lancer

Triathlon technique : 2 concours, 1 course

Triathlon spécial : demi-fond, 1 concours, 1 épreuve libre

**Kids athlé en extérieur
le samedi 30 septembre 2017
sur le stade Gérard Saint**

Programme :

Sprint/Haies relais navette
Course d'endurance 8'
Lancer de vortex sur zone
Lancer de medecin-ball à genoux
Course sur échelle de vitesse
Saut en croix
Lancer sur cible
Relais formule 1

Inscription 13h30
Constitution des équipes 14h