

DIMANCHE 15 OCTOBRE 2017

Triathlon de l'A3 à la Plaine des Sports ALENCON



www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Le programme propose

un triathlon pour Poussins(es)2, Benjamins(es), Minimes

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

- Engagement sur place

- Chronométrie électrique

➤ Une restauration sur place sera proposée

☞ Boissons, sandwiches, crêpes



Réunion des jurys à 10h45

HORAIRES	PO2F	PO2G	BF	BG	MF	MG
11h30			50m Haies (0,65)	Hauteur		Hauteur
11h40	Longueur		Longueur	50m Haies (0,76)	Longueur	Poids
11h50					80m Haies (0,84)	
12h00						100m Haies (0,84)
12h10			Perche	Perche	Perche	Perche
12h15		Poids		Poids	200m Haies (0,76)	200m Haies (0,76)
12h30	50m	50m			Triple saut	Triple saut
12h40			50m	50m		
12h50			100m	100m		
13h00			Hauteur		Hauteur	
13h10					100m	100m
13h20		Longueur		Longueur		Longueur
13h40			Javelot	Javelot	javelot	Javelot
13h50			4x60m	4x60m	Poids	
14h00			Triple saut	Triple saut	4x60m	4x60m
14h15	1000m	1000m	1000m	1000m		
14h30					1000m	1000m
14h50	Poids		Poids		2000m	
15h00			Disque	Disque	Disque	Disque
15h15						3000m
15h30			2000m Marche	2000m Marche	3000m Marche	3000m Marche
16h30	Podiums					



Règlement du meeting du 15 octobre 2017 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 a3alencon@gmail.com au plus tard **mercredi 11 octobre 18h en indiquant la qualification** et le poste souhaité. Aucun engagement ne sera pris en compte sans liste de jurys.

↳ Pour les épreuves marche, chaque club devra fournir au moins 1 pointeur

Programme sous réserve de la présence de tous les jurys pour le bon déroulement de toutes les épreuves.

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 .



A3ALENCON

a3alencon@gmail.com

www.a3alencon.fr

Président:	Secrétaire:
Philippe Peccate	Valérie Fournier
06 08 03 70 04	06 83 21 99 84