

SAMEDI 27 AVRIL 2019

Triathlon de l'A3

Stade d'athlétisme Claude Varnier

ALENÇON



www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Le programme propose

un triathlon Benjamins(es), Minimes

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

- Inscription sur le site du Comité de l'Orne du 3 avril 07h00 au mardi 23 avril 24h00 (www.cd61athletisme.athle.com)

- Chronométrie électrique

➤ Une restauration sur place sera proposée

☞ Boissons, sandwichs, crêpes



Réunion des jurys à 10h45

HORAIRES	BF	BG	MF	MG
11h30	50m Haies (0,65)			Hauteur
11h40	Longueur	50m Haies (0,76)	Longueur	Poids 4kgs
11h50			80m Haies (0,76)	
12h00				100m Haies (0,84)
12h10	Perche	Perche	Perche	Perche
12h15		Poids 3kgs	200m Haies (0,76)	200m Haies (0,76)
12h30	Hauteur	Hauteur	Hauteur	
12h40	50m	50m		
12h50	100m	100m		
13h10			100m	100m
13h20		Longueur		Longueur
13h40	Javelot 400g	Disque 1kg	Javelot 500g	Javelot 600g
13h50	4x60m	4x60m	Poids 3kgs	
14h00			4x60m	4x60m
14h30	1000m	1000m	1000m	1000m
14h50	Poids 2kgs		2000m	
15h00	Disque 600g	Javelot 500g	Disque 800g	Disque 1.2kg
15h15				3000m
15h30				
16h30	Podiums			

Règlement du triathlon du 27 avril 2019 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 daniel.boucher61@gmail.com au plus tard **jeudi 25 avril 2019 18h en indiquant la qualification** et le poste souhaité. Aucun engagement ne sera pris en compte sans liste de jurys.

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

➤ Pour minimes: **triathlon libre**

ou **triathlon technique:** 1 course et 2 concours

ou **triathlon spécial :** 1000m, un concours et une course inférieure à 1000m

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

Tétrathlon (Championnat de l'Orne BEF ET BEM)

Benjamins: 50 haies; Disque; Hauteur; 1000m

Benjamines : 50 Haies; Hauteur; Javelot; 1000m

Qualificatif pour les régionaux d'épreuves combinées

Récompenses triathlon

Médailles remises aux trois premiers de chaque catégorie.



A3ALENCON

a3alencon@gmail.com
www.a3alencon.fr

Président:	Secrétaire:
Patrick Tranchant	Valérie Fournier
06 16 86 38 40	06 83 21 99 84