

SAMEDI 19 OCTOBRE 2019



www.a3alencon.fr
a3alencon@gmail.com

Triathlon de l'A3 Stade d'athlétisme Claude Varnier ALENÇON

Le programme propose

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

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

- Inscription sur le site du Comité de l'Orne

(www.cd61athletisme.athle.com)

- Chronométrie électrique

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 2Kgs		Poids 3 Kgs	200m Haies (0,76)	200m Haies (0,76)
12h30	50m	50m				
12h40			50m	50m		
12h50			100m	100m		
13h00			Hauteur		Hauteur	
13h10					100m	100m
13h20		Longueur		Longueur		Longueur
13h40			Javelot 400g	Javelot 500 g	Javelot 500 g	Javelot 600 g
13h50			4x60m	4x60m	Poids 3 Kgs	
14h00					4x60m	4x60m
14h15	1000m	1000m	1000m	1000m		
14h30					1000m	1000m
14h50	Poids 2 Kgs		Poids 2Kgs		2000m	
15h00			Disque 600 g	Disque 800 g	Disque 800 g	Disque 1 kg
15h15						3000m
15h30						
16h30	Podiums					

Règlement du triathlon du 19 octobre 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 a3alencon@gmail.com 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 Benjamins et Poussins2: **triathlon libre**: 1 course, 1 saut et 1 lancer

➤ 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.**

Récompenses triathlon

Médailles remises aux trois premiers de chaque catégorie.



A3ALENCON

a3alencon@gmail.com

www.a3alencon.fr