



TRIATHLON EN SALLE BENJAMINS/MINIMES

SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2017

SALLE JULES LADOUMÈGUE PORTE DE PANTIN

ZONE A - SUD-EST

13h30

CONFIRMATION DES INSCRIPTIONS

FORMATION DES JURYS

14h15

MISE EN PLACE DU JURY

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS

	<u>COURSES</u>	<u>HAUTEUR</u>	<u>PERCHE</u>	<u>SAUTOIR HAUT</u>	<u>SAUTOIR BAS</u>	<u>POIDS</u>	Poids extérieur si besoin	<u>MEDECINE- BALL</u>
14h30	<u>50M</u> BEM	BEF-MIF	TC	<u>LONGUEUR</u>	<u>LONGUEUR</u>	MIM (4Kg)		BEM (3Kg) MIM (4kg)
14h40				BEF	BEF/MIF			
15h05	<u>50M</u> MIM			<u>LONGUEUR</u> MIF	<u>LONGUEUR</u> MIF	BEM (3KG)		
15h40	<u>50M HAIES</u> BEF + BEM	BEM-MIM		<u>TRIPLE-SAUT</u> TC	<u>LONGUEUR</u> BEM	MIF (3Kg)		MIF (3Kg) BEF (2Kg)
15h50	<u>50M HAIES</u> MIF							
16h00	<u>50M HAIES</u> MIM							
16h20	<u>50M</u> BEF			<u>LONGUEUR</u>	<u>LONGUEUR</u>	BEF (2kg)		
16h40	<u>50M</u> MIF			MIM	MIM			
16h45								
17h10	<u>1000 M</u> F puis H							
17h45	<u>FIN</u>							

MEDECINE-BALL : Lancer arrière

3 essais pour les concours de longueur, triple-saut, poids et medecine-ball

Courses de haies			
50m	Départ à		Dernière haie
5 haies 0,65m	1ère haie	Intervalles	Arrivée
BEF - BEM	11m50	7m50	8m50
4 haies	1ère haie	Intervalles	Arrivée
MIF - 0,76 m	12m00	8m00	14m00
MIM - 0,84 m	13m00	8m50	11m50

JURY : Les clubs doivent fournir 1 juge minimum puis 1 supplémentaire par tranche de 5 athlètes.

Nécessité de 35 juges pour faire tourner la compétition

PRÉ-ENGAGEMENTS sur cda94.athle.com jusqu'au **JEUDI 14 décembre 8h00**

ATTENTION : Sur le site d'engagements, bien cocher les 3 épreuves ET le triathlon.

Clubs du Groupe Zone A - Sud-Est	
AO CHARENTON	ES SUCY-EN-BRIE
ASA MAISONS-ALFORT	RSC CHAMPIGNY
ASPTT VILLECRÈSNES	US ALFORTVILLE
CSM BONNEUIL	US CRETEIL

Magasin Partenaire :

www.ATHLE94.com
RUNNING 94

170 rue de Paris - Charenton-le-pont - tél 01 43 63 63 29
Remises de 15% sur présentation de la licence club 94