

Ouvert aux Cadets à Masters (TCF et TCM)

Epreuves primées : 60 m H-F + Longueur F et Perche H

PORT DU MAILLOT CLUB OBLIGATOIRE

"Dans le cadre de la préparation aux championnats régionaux d'épreuves combinées (8 et 9 Janvier 2023), nous vous proposons de participer à un triathlon athlétique. Un classement spécifique sera effectué en fonction du total représenté par l'addition des points* obtenus dans les 3 épreuves suivantes:

Hommes: 60m Haies / Saut en Hauteur ou Saut à la Perche / Lancer de Poids (3 lancers)

Femmes : 60m Haies / Saut en Hauteur ou Saut en Longueur (3 sauts) / Lancer de Poids (3 lancers)

*L'attribution des points se fera au regard de la table de cotation (Pentathlon Indoor pour les femmes et Heptathlon Indoor pour les Hommes)

**Pour le 60m Haies, la hauteur des haies correspondra à celle de la catégorie de l'athlète.

***Pour le lancer de poids, le poids des engins correspondra à celui de la catégorie de l'athlète. "

Pour les 1 ères barres (Perche et Hauteur) respecter le programme.

INSCRIPTIONS SUR LE SITE DU COMITE Rubrique ENGAGES(ES) jusqu'au 08/12/2022 midi

10 h 15– début des échauffements Perche filles et mise en place du jury perche.

10 h 45 – Mise en place du jury autre que perche

	Courses	Longueur 1	Longueur 2	Longueur Centrale	Hauteur	Perche	Poids
10 h 45						TCF (1 ^{ère} barre 2m20) de 15 cm en 15cm	
11 h 30		14 TCM - 6 m	14 TCM - 6m				
12 h 00	Séries haies M 60H TCM (106) 60H JUM (99) 60H CAM (91)				TCM (1 ^{ère} barre 1m60)	Jusqu'à 3m10 puis 10 en 10	TCM
12 h 45	Séries haies F 60H TCF (84) 60H CAF (76)			TCM +6m			
13 h	Séries 60 m TCM					TCM (1 ^{ère} barre 3m80)	
13 h 45	Séries 60 m TCF				TCF (1 ^{ère} barre 1m30)	De 20 cm en 20cm jusqu'à 4m40 puis 15 en 15	TCF
14 h 15	Finales Haies M 60H TCM (106) 60H JUM (99) 60H CAM (91)	TCF	TCF				
14 h 45	Finales haies F 60H TCF (84) 60H CAF (76)						
15 h 15	Finales 60 m TCM						
15 h 30	Finales 60 m TCF						

Les listes des qualifiés pour les finales seront affichées 30 minutes après la dernière série. Si non participation aux finales désengagement à signaler.

Jury club hors Vendée

Athlètes	4-8	9-16	17-24	+ 25
Juges	1	2	3	4