

DÉFI
COURS, SAUTE, LANCE
MONTAGNARDS



Samedi 1 er avril de
8h30 à 12h00

Gymnase Albert-Carrier
Polyvalente Thetford Mines
561, rue St-Patrick,
Thetford Mines, G6G 5W1

Organisé par le
Club d'athlétisme Montagnards

En partenariat avec :

Les premières foulées
BRUNY SURIN



Épreuve de type pentathlon : (5 épreuves obligatoires pour tous)

- 30m (Qualification et finale)
 - 30m haies (24 pouces benjamin, 21 pouces minime, 18 pouces colibri)
(Qualification et finale)
 - 600 mètres benjamin, 500 mètres minime, 400 mètres colibri
 - Saut en longueur sans élan (3 essais)
 - Lancer du poids 2kg benjamin et minime, 1kg colibri (3 essais)
- Formation pratique avant le concours

Catégorie :

- Benjamin 2004-2005
- Minime 2006-2007
- Colibri 2008-2009

Installation :

- Piste ovale de 100 mètres
- 8 corridors de 30 mètres
- 2 plateaux de sauts en longueur
- 2 plateaux de lancers du poids

Coût : 10\$ par épreuve, payable sur place le matin de la compétition

Un rabais de 2\$ sera appliqué pour tout athlète affilié compétitif ou inscrit initiation.

Inscriptions : en ligne sur le site : avs-sport.com/main.php ou encore à l'adresse suivante en donnant votre nom et votre date de naissance.

Toby.fortin@csappalaches.qc.ca

Date limite : 24 mars 2017 à 16h00

Récompenses : Les trois premiers de chaque épreuve auront une médaille et les trois premiers au total du Pentathlon auront une médaille. Un ruban de participation est remis à chaque participant.

Équipement :

Matériel fourni par le club, l'athlète doit avoir une paire d'espadrille, des shorts et un t-shirt. Quatre vestiaires seront mis à la disposition de tous.

Il y aura un échauffement encadré pour tous fait par le club des Montagnards

Fonctionnement du pentathlon : Chaque athlète participe à chacune des épreuves et celui-ci accumule un nombre de point égale à son classement à chaque épreuve. L'athlète ayant le plus bas total de points sera déclaré gagnant.

Les participants accumuleront des points reliés à leur classement dans chaque épreuve. Le plus haut pointage déterminera le classement individuel des participants par catégorie et par sexe.

Système de pointage :

1 ^{ère} position	9 points
2 ^{ème} position	7 points
3 ^{ème} position	6 points
4 ^{ème} position	5 points
5 ^{ème} position	4 points
6 ^{ème} position	3 points
7 ^{ème} position	2 points
8 ^{ème} position et suivante	1 point

Horaire provisoire

8H30 Arrivée des participants, paiement et remise des dossards

9H00 Échauffement

Épreuves/Catégorie	Colibri		Minime		Benjamin	
	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons
30 mètres haies	9h15	9h25	9h35	9h45	9h55	10h05
Longueur	9h30	9h30	9h50	9h50	10h50	10h50
600 mètres	10h15	10h20	10h25	10h30	10h35	10h40
Poids	9h50	9h50	10h50	10h50	9h15	9h15
30 mètres	10h45	10h55	11h05	11h15	11h25	11h35

11h45 Remise des médailles