

Olympiade de Gatineau

Samedi 10 août 2013

Endroit :

Piste d'athlétisme Mont-Bleu, École secondaire Mont-Bleu,
389, boul. Cité des Jeunes, Gatineau (Secteur Hull)

Responsable :

Club d'athlétisme de Gatineau, Donald Côté,
Cellulaire. : (819) – 743- 5544

Informations : donaldcote@athletismegatineau.ca

Site: www.athletismegatineau.ca

Heure :

De 12h-17h. Les compétitions débuteront à 13h00.

L'horaire officiel sera disponible le 8 août sur le site : www.athletismegatineau.ca
(Selon le nombre d'inscriptions, il pourrait y avoir des changements à l'horaire)

Inscription :

Les inscriptions doivent être acheminées avant le 9 août 2013 avant 21 :00 à l'adresse suivante sur le formulaire : donaldcote@athletismegatineau.ca

Inscription sur place avant 12 :30 pm = **Double du prix**

Modifications d'épreuves possibles jusqu'au 8 Août 2013 à 23 :59 au coût de 3 \$ par modifications.

*Frais d'inscription :

	Une épreuve	Max 4 épreuves
Athlètes du club d'athlétisme de Gatineau	5 \$	10 \$
Autres athlètes	10 \$	15 \$

Les frais sont payables sur place avant 12:30 .

*Les affiliations d'un jour seront possibles au coût supplémentaire de 15 \$ pour la catégorie Ouverte. L'affiliation à la Fédération Québécoise d'athlétisme pour les catégories Coccinelle, Colibri, minime **ET BENJAMIN** n'est pas obligatoire.

Nourriture (cantine) :

Un service de cantine sera disponible sur le site de la compétition.

Renseignements techniques et règlements**Installations :**

- Piste de 400 m, 8 couloirs en ligne droite et 6 couloirs en courbe;
- L'aire de lancer du poids se trouve dans un cercle en béton;
- L'aire d'élan du lancer du javelot sera sur le gazon.

Équipement :

- Tout le matériel (poids, javelot) sera fourni par le comité organisateur. Ce matériel sera le seul à pouvoir être utilisé. Il n'y aura pas de bloc de départ.
- Les souliers avec crampons de 7 mm maximum sont permis.
- Les souliers à crampons de soccer sont interdits.

Chronométrage :

Le chronométrage s'effectue de façon manuelle.

Catégories :

Coccinelle : 2006 et après

Colibri : 2004 – 2005

Minimes : 2002 - 2003

Benjamins : 2000 – 2001

Ouvert : 1999 et avant

Surclassement :

Le surclassement autorisé est d'une seule catégorie.

Limites d'épreuves par athlète :

Un maximum de 4 épreuves plus un relais est autorisé par athlète. Les 4 épreuves seront réparties de la façon suivante : 3 épreuves de piste et 1 épreuve de pelouse **ou** 3 épreuves de pelouse et 1 épreuve de piste.

Bénévoles :

Toutes les personnes qui veulent donner un coup de main comme bénévoles lors de cette journée, veuillez envoyer votre nom à Donald Côté par courriel.

Chambre d'appel :

Pas de chambre d'appel, tous les athlètes devront se rendre directement à leur épreuve.

Jumelage :

S'il y a peu d'athlètes inscrits dans une catégorie/ épreuve, il y aura un jumelage avec une autre catégorie.

Les haies :

Catégorie	Distance (en mètres)	Nombre de haies	Hauteur (en pouces)	Début à la 1 ^{ère} (en mètres)	Entre les haies (en mètres)	Dernière à l'arrivée (en mètres)	Couleur
Coccinelle	60	6	15	12	7	13	
Colibri	60	6	18	12	7	13	
Minime	60	6	24	12	7	13	
Benjamin	80	8	30	12	7,5	15,5	

Lancers :

Chaque athlète effectuera 3 lancers.

Saut en longueur :

- Pour les catégories Coccinelle, colibri et minime, il y aura une zone d'appel
- Pour la catégorie benjamin, la planche sera utilisée.
- Chaque athlète effectuera trois sauts.

Relais :

- Les équipes peuvent être toutes catégories (Benjamin et moins).
- Les équipes peuvent être mixtes.
- Possibilité de former des équipes sur place (si vous n'êtes pas 4)

Récompense :

- Une médaille de participation à tous ceux qui sont dans les catégories Benjamin et moins.
- Un certificat personnalisé (épreuve, temps) sera envoyé par courriel (courriel obligatoire sur l'inscription) à tous les participants des catégories benjamins et moins ou sera acheminé au club (dans le cas des athlètes de club). Il y aura une mention spéciale sur le certificat pour les athlètes ayant terminés dans les trois premiers au classement.
- Aucune récompense pour les relais 4 x 60 mètres (Navette)
- Aucune récompense pour les épreuves Ouvertes

FILLES ET GARÇONS

ÉPREUVE	Coccinelle	Colibri	Minime	Benjamin	Open
60 m	X	X			
80 m			X	X	
100 m.					
150 m	X	X			
400 m			X	X	X
600 m		X			
1 000 m			X	X	X
60 m - haies	15 po	18 po	24 po		
80 m - haies				30 po	
Longueur	Sans élan	X	X	X	
Poids	Balle lestée (500 g.)	Balle lestée (1 Kg)	2 kg	F = 2 Kg G = 3 kg	
Javelot			400 gr	F = 400 gr G = 600 gr	
800 m marche			X	X	
1 500 m marche					X
4 x 60 m. (Navette)	X	X	X	X	

Horaire provisoire de la journée :

L'horaire officiel sera disponible le 8 août sur le site : www.athletismegatineau.ca

Heure	Épreuve		
Midi	Arrivé des athlètes		
12 :30	*Échauffement ouvert à tous (Benjamin et moins)		
	Piste	Pelouse	
13:00	1000 mètres Open (F – H)	Lancers	
	80 m. haies Benjamin (F – M)	13:00	Poids (Balle lesté) Colibri (F – M)
	60 m. haies Minime (F – M)		Poids (Balle lesté) Coccinelle (F – M)
	60 m. haies Colibri (F – M)		Poids Benjamin (F – M)
	60 m. haies Coccinelle (F – M)		Poids Minime (F – M)
	1 000 m. Minime (F – M)		Javelot Minime & Benjamin (F – M)
	1 000 m. Benjamin (F – M)		
	60 m. Coccinelle (F – M)	Saut en Longueur	
	60 m. Colibri (F – M)	13 :00	Longueur Minime (F – M)
	80 m. Minime (F – M)		Longueur Coccinelle (F – M)
	80 m. Benjamin (F – M)		Longueur Benjamin (F – M)
	150 m. Coccinelle (F – M)		Longueur Colibri (F – M)
	150 m. Colibri (F – M)		
	400 m. Open (F – H)		
	400 m. Minime (F – M)		
	400 m. Benjamin (F – M)		
	600 m. Colibri (F – M)		
	800 m marche (F – H)		
	1 500 m. Marche (F – H)		
	Relais 4 x 60 mètres (Benjamin et moins)		
Après la compétition	Remise de médaille de participation		
Suite à la remise de médaille	**Photo de groupe de tous les participants (Benjamin et moins)		

* Tous les athlètes (Benjamin et moins) qui veulent faire un petit échauffement de groupe sous la supervision d'animateurs du club, devront se présenter à la ligne d'arrivée à 12:30.

** Photo de groupe de tous les participants qui souhaitent être sur la photo. La photo servira pour le certificat (voir section récompense)