

Mes Premiers Jeux – 5^{ème} édition

ATHLÉTISME



Samedi 7 décembre 2019

Piste intérieure du Centre MULTISPORT Vaudreuil-Dorion

3093 Boulevard de la Gare, Vaudreuil-Dorion J7V 9R2

Organisé par le Club d'Athlétisme de Vaudreuil-Dorion

En collaboration avec :



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DATE :

Samedi 7 décembre 2019

Pour les Colibris et Minimes : 9h00 à 12h00 (récupération des dossards de 8h00 à 8h30)

Pour les Benjamins : 13h30 à 16h30 (récupération des dossards de 12h30 à 13h00)

LIEU :

Centre Multisport de Vaudreuil-Dorion - 3093 Boulevard de la Gare, Vaudreuil-Dorion, J7V 9R2

[https://www.google.ca/maps/place/Centre+Multisports/@45.3978877,-](https://www.google.ca/maps/place/Centre+Multisports/@45.3978877,-74.0545807,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4cc936255bbfb249:0xf17c7a15e4378856!8m2!3d45.397884!4d-74.052392)

[74.0545807,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4cc936255bbfb249:0xf17c7a15e4378856!8m2!3d45.397884!4d-74.052392](https://www.google.ca/maps/place/Centre+Multisports/@45.3978877,-74.0545807,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4cc936255bbfb249:0xf17c7a15e4378856!8m2!3d45.397884!4d-74.052392)

INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENTS :

- Piste 200m Mondo, 6 couloirs sprint, 4 couloirs (tour de piste)
- Trois (3) plateaux saut en longueur sans élan
- Trois (3) plateaux de lancer du poids

CATÉGORIES :

- Colibri : 2010-2011
- Minime : 2008-2009
- Benjamin : 2006-2007

ÉPREUVES :

- Colibri : 50m, 50m haies, 300m, longueur sans élan, poids
- Minime : 50m, 50m haies, 400m, longueur sans élan, poids
- Benjamin : 50m, 50m haies, 800m, longueur sans élan, poids
- Les athlètes s'inscrivent au Pentathlon, soit aux 5 épreuves

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

LANCER DU POIDS

- Deux (2) essais au total et le meilleur essai sera le résultat final
- Masse du poids : Colibri 1,5kg | Minime 2kg | Benjamin F 2kg | Benjamin G3kg

SAUT EN LONGUEUR SANS ÉLAN

- Deux (2) essais au total et le meilleur essai sera le résultat final



ÉQUIPEMENTS REQUIS :

- Vêtements de sport et souliers de course obligatoires (souliers à crampon ou spikes non permis)

COÛT DE PARTICIPATION :

15,00 \$ par athlète pour les 5 épreuves (pentathlon)

Un rabais de 2,00 \$ sera appliqué pour tout athlète affilié compétitif ou inscrit initiation.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

- Aucune affiliation n'est requise
- L'inscription se fait en ligne en suivant ce lien : <http://www.av-sport.com/main.php>
- **Aucune inscription sur place**
- IMPORTANT : Date limite d'inscription le 22 novembre 2019, à 23h59
- Aucun ajout ou modification après cette date
- Paiement en ligne obligatoire par carte de crédit ou Paypal (aucun paiement sur place)

SYSTÈME DE POINTAGE INDIVIDUEL :

Système de pointage	
Position	Points alloués
1	9
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8 et plus	1



RÉCOMPENSES :

- Chaque enfant recevra un ruban de participation et un certificat souvenir.
- Médailles remises aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons de leur catégorie respective au classement cumulatif des points, après avoir fait toutes les épreuves de la catégorie. L'objectif est d'amasser le plus grand nombre de points.
- Une bannière par catégorie et par sexe sera remise à la meilleure école ou club. L'équipe gagnante sera déterminée par la somme des points attribuée selon le système de pointage individuel. Seules les équipes composées d'au moins 3 athlètes de la même catégorie pourront prétendre au classement par équipe.
- La remise des récompenses se fera après la compétition au Centre Multisports.

INFORMATIONS :

Claude David

Courriel : claudedavid2@yahoo.ca

Téléphone : 450-218-1216

HORAIRE PROVISOIRE :

L'horaire final sera annoncé
à l'issue de la période d'inscription.



Courses			Concours		
	Épreuves	Catégories		Épreuves	Catégories
De 9h00 à 10h20	400m	Minimes G	9h00	Poids	Colibris G
	400m	Minimes F		Poids	Colibris F
	300m	Colibris G	9h40	Longueur	Minimes G
	300m	Colibris F		Longueur	Minimes F
De 10h20 à 11h10	50m	Minimes G	10h20	Longueur	Colibris G
	50m	Minimes F		Longueur	Colibris F
	50m	Colibris G	10h45	Poids	Minimes G
	50m	Colibris F		Poids	Minimes F
De 11h10 à 12h00	50m haies	Minimes G	11h10	Longueur/Poids (au besoin)	Colibris G
	50m haies	Minimes F			Colibris F
	50m haies	Colibris G	11h35	Longueur/Poids (au besoin)	Minimes G
	50m haies	Colibris F			Minimes F
De 12h00 à 12h30 : Remise des médailles, rubans et certificats Colibris et Minimes					
13h30	800m	Benjamins G	13h30	Poids	Benjamins F
14h10	800m	Benjamins F	14h10	Poids	Benjamins G
14h50	50m	Benjamin G	14h50	Longueur	Benjamins F
15h15	50m	Benjamins F	15h15	Longueur	Benjamins G
15h40	50m haies	Benjamins G	15h40	Longueur/Poids (au besoin)	Benjamins F
16h05	50m haies	Benjamins F	16h05	Longueur/Poids (au besoin)	Benjamins G
De 16h30 à 17h00 : Remise des médailles, rubans et certificats Benjamins					

Les premières foulées **BRUNY SURIN**

Viens courir, sauter,
lancer avec tes amis!



Fédération québécoise
d'athlétisme



Info: www.athletisme-quebec.ca