

IMPORTANT et obligatoire : **Confirmation** de la participation aux épreuves **par les athlètes** sur les feuilles affichées. **Confirmation** de la participation aux épreuves par le **responsable de club** au secrétariat **une demi-heure** avant l'horaire prévue du début de la compétition.

HORAIRES	COURSES		CONCOURS
14H15	MISE en PLACE du JURY		
14h30	50m Haies (65 à 76 sur demande) BEF	14h30	Hauteur BEM Longueur BEF
14h45	50m Haies (65 à 76 sur demande) BEM		
15h05	50m - BEF		
15h20	50m - BEM	15h30	Longueur BEM Hauteur BEF
15h35	100m - BEF		
15h50	100m - BEM	16h00	Javelot BEM (500g) Poids BEM(3kg)
16h05	1000m - BEF		
16h20	1000m -BEM		
16h35	2000m marche – BEF-BEM	16h30	Triple saut BEF et BEM
		17h00	Javelot BEF (400g) Poids BEF (2kg)
17h35	4x60m- BEF		
17h50	4x60m BEM		
18h00	Fin de la compétition		

CONDITIONS DE PARTICIPATION

**Les inscriptions se font en ligne sur le site de la ligue : <http://liguemque.athle.com>
dans la rubrique : Qualifiés**

Règle :

Triathlon autorisé Benjamins : une course, un saut, un lancer.

Concours : Les athlètes n'ont droit qu'à 3 essais

Rappel : pour les sauts application de la règle benjamins

POUR VALIDER LE TRIATHLON LES 3 EPREUVES DOIVENT ETRE REALISEES

Pour la bonne organisation du triathlon les clubs doivent engager

1 officiel (juge de Ligue ou parent) par tranche de 5 athlètes.

Responsable de club pensez à informer vos jeunes juges volontaires

Aucune inscription ne sera acceptée le jour même.

La Commission des Jeunes
: crj972lma@gmail.com

Règlements BENJAMINS

Longueur – Triple saut :

La performance peut être mesurée de 2 manières différentes :

- L'athlète prend son impulsion sur la planche d'appel : **mesurage du bord de la plasticine** le plus proche de la planche d'appel jusqu'à la marque laissée dans le sable par l'athlète la plus proche de la planche d'appel
- L'athlète prend son impulsion avant la planche d'appel : **mesurage du bord de la planche d'appel** le plus éloigné de la plasticine jusqu'à la marque laissée dans le sable par l'athlète la plus proche de la planche d'appel

Hauteur :

Une bande de 50 cm de long et de 5 cm de large sera tracée perpendiculairement à la bande blanche tracée au niveau des poteaux de saut de façon à partager la zone d'impulsion en 2 parts égales. On saute dans la zone côté élan. Les objectifs sont :

- On saute d'une zone, on tombe dans une autre
- On doit avoir des marques
- On a moins de problème de sécurité