



INTERCLUBS

Benjamins Minimes Cadets



Dimanche 11 avril à St Paul

Organisateur : LRA

EPREUVES

| | VITESSE | HAIES | DISTANCE | SAUTS | LANCERS | RELAIS |
|--------------|----------------|-----------|-------------------------------------|-------------|---------|--------|
| BF BH | 50m | 50h | 1000m | HT LG | P J | 4x60m |
| MF | 50m 100m | 80h 200h | 1000m 2000m 2000marche | HT LG TS PE | P J | 4x60m |
| MH | 50m 100m | 100h 200h | 1000m 3000m 3000marche | HT LG TS PE | P J | 4x60m |
| CF | 200m 100m 400m | 100h 400h | 800m 1500m 3000m 2000 Marche | HT LG TS PE | P J | 4x100m |
| CH | 200m 100m 400m | 110h 400h | 800m 1500m 3000m 1500st 3000 Marche | HT LG TS PE | P J | 4x100m |

Mise en place du jury : 9H00

| COURSES | | | SAUTS | | | LANCERS | | |
|--------------|---------------------|---------------------|-------|-------------|--------|---------|---------|------|
| 9H45 | 110 Haies CH C3 à 8 | 3000marche MCH C1&2 | 10H00 | Long | BH | 10H00 | Poids | MCH |
| 10H00 | 100 Haies | MH | | Haut | BF | | Javelot | MCF |
| 10H15 | 100 Haies | CF | | Perche | MC H&F | | | |
| 10H30 | 80 Haies C3 à 8 | 2000marche MCF C1&2 | | | | | | |
| 10H45 | 50 Haies | BH | | | | | | |
| 11H00 | 50 Haies | BF | | | | | | |
| 11H20 | 1000m | BF MF | 11H15 | Long | MCF | 11H15 | Poids | BF |
| 11H30 | 1000m | BH MH | | Haut | BH | | Javelot | MCH |
| 11H45 | 100m | CH | | Triple saut | MC H | | | |
| 12H00 | 100m | CF | | | | | | |
| 12H10 | 100m | MH | | | | | | |
| 12H20 | 100m | MF | | | | | | |
| 12H30 | 50m | BH | | | | | | |
| 12H40 | 50m | BF | | | | | | |
| 12H50 | 50m | MH | | | | | | |
| 13H00 | 50m | MF | | | | | | |
| PAUSE | | | | | | | | |
| 13H30 | 400 Haies | CH | 13H30 | Long | BF | 13H30 | Poids | BH |
| 13H40 | 400 Haies | CF | | Haut | MC H | | Javelot | BF |
| 13H55 | 200 Haies | MH | | Triple saut | MC F | | | |
| 14H00 | 200 Haies | MF | | | | | | |
| 14H10 | 200m | CH | | | | | | |
| 14H20 | 200m | CF | | | | | | |
| 14H30 | 400m | CH | | | | | | |
| 14H35 | 400m | CF | | | | | | |
| 14H45 | 800m | CH | | | | | | |
| 14H55 | 800m | CF | 14H40 | Long | MC H | 14H40 | Poids | MC F |
| 15H05 | 1500m | CH | | Haut | MC F | | Javelot | BH |
| 15H15 | 1500m | CF | | | | | | |
| 15H25 | 1500 steeple | CH | | | | | | |
| 15H35 | 2000m | MF | | | | | | |
| 15H55 | 3000m | MH CF CH | | | | | | |
| 16H15 | 4x60m | BF | | | | | | |
| 16H30 | 4x60m | BH | | | | | | |
| 16H45 | 4x60m | MF | | | | | | |
| 17H00 | 4x60m | MH | | | | | | |
| 17H15 | 4x100m | CH | | | | | | |
| 17H20 | 4x100m | CF | | | | | | |

3 OFFICIELS OBLIGATOIRE

INSCRIPTIONS A LA LIGUE

PAR MAIL ET FAX

AVANT LE 8/04/10

LRA Tel 02-62-41-02-31 Fax 02-62-94-32-84

FREEXION



FREEXION



REGLEMENT INTERCLUBS

BENJAMINS - MINIMES – CADETS

DIMANCHE 11 AVRIL 2010

Stade d' athlétisme de Saint Paul

Engagements :

La composition de l'équipe inscrite sur la feuille d'engagement prévu à cet effet devra parvenir à la C.S.O. LRA. **au plus tard le jeudi 8 avril**, par fax au 0262 94 32 84 ou par mail : lra974@wanaddo.fr

Une heure avant le début de la première épreuve, la composition définitive avec les modifications de l'équipe sera remise au secrétariat de la réunion.

Officiels : Chaque club sera tenu de fournir pendant la totalité de la compétition au moins **trois officiels**.

Règlement

- 1) Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum à 6 au maximum
- 2) Les minimes sont autorisés à participer avec les cadets.
Selon le règlement national (art 2602.2.3), les minimes pourront participer aux épreuves suivantes : 100 m, au 80 haies (76) MIF, 100 m haies (84) MIM, à tous les concours (engins de leur Catégorie), au relais 4x100 m et à la marche.
En aucun cas, les Benjamins ne seront autorisés à participer.

Règles de participation individuelle

3) Nombre d'épreuves par athlètes : 2 épreuves + le relais
Si 2 courses, celles-ci ne doivent pas être de la même famille **ET** l'une des 2 doit être égale ou inférieure à 110 mètres.

Doublets interdits : 50/100 , 110 h/400 h , 400 h / ½ fond ou marche par exemple.

En concours : 2 sauts ou 2 lancers autorisés dans la même famille.

LE NON RESPECT DE CETTE REGLE ENTRAINE L'ANNULATION DE LA MEILLEUR PERFORMANCE REALISEE.

- 4) Le nombre de participant d'une même équipe dans une même épreuve est limité à 3 mais un club peut engager plusieurs équipes.

5) 6 familles d'épreuves :

| | | BH BF | MF | MH | CF | CH |
|---|----------|--|------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | VITESSE | 50 | 50 - 100 | 50 - 100 | 100 - 200 - 400 | 100 - 200 - 400 |
| 2 | HAIES | 50haies | 80haies 200haies | 100haies 200haies | 100haies 400haies | 110haies 400haies |
| 3 | DISTANCE | 1000 | 1000 - 2000 - 2000 Marche | 1000 - 3000 - 3000 Marche | 800 - 1500 - 3000 | 800 1500 3000 1500st |
| 4 | SAUTS | LONG - HAUT | LONG - TS - HAUT - Perche | | | |
| 5 | LANCERS | Poids Disque Javelot Marteau | | | | |
| 6 | RELAIS | 4x60 | 4x60 | 4x60 | 4x100m | 4x100m |

6) *Nombre d'essais*

- Lancer et saut de distance : 4 essais par athlète.
- Hauteur et perche : 8 essais maximum par athlète. **Si le 8ème essai est réussi il est accordé une tentative à une hauteur supérieure jusqu'au 1er échec.**

CLASSEMENT & COTATION

- 7) Chaque performance est cotée à la table de cotation Jeunes sur 45pts.
- 8) Un abandon, une disqualification ou une performance nulle dans une épreuve individuelle entraîne une cotation de 1 point.
- 9) Cotation des relais à la table, mais :
- Une faute entraîne moins 5 points
 - Deux ou trois fautes entraînent la cotation de 2 points
 - Un abandon entraîne la cotation d'un point.
- 10) Le classement se fera sur la somme de 10 cotations de la façon suivante :
1. La meilleure cotation dans chaque famille soit 5 cotations
NB : Si une famille n'a pas de cotation, 0pt sera retenu dans cette famille.
 2. Quatre autres cotations différentes de celles déjà retenues.
 3. La performance du relais.

- 11) En cas d'égalité c'est la performance du relais qui détermine le vainqueur
Nota : Il est donc important de toujours enregistrer le chrono d'une équipe ayant terminé le relais.

BENJAMIN(E)S

JEUNES FILLES/JEUNES GENS (1)

EQUIPE :

RESPONSABLE :

.....
.....

| NOMS Prénoms | GROUPE 1 : VITESSE | GROUPE 2 : HAIES | GROUPE 3 DISTANCE | GROUPE 4 : SAUTS | | GROUPE 5 : LANCERS | | | | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|---------------------|------------|--------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | | | BF | | | | | | |
| JF (1) | | | | | | PDS. 2 kg | DISQ. 600 g | JAV. 400 g | MART. 2 kg | | | |
| NOMS Prénoms | 50 M | 50 H. | 1.000 M. | HAUT | LONG | BG | | | | | | |
| | | | | | | PDS 3 kg | DISQ. 4 kg | JAV. 500 g | MART. 3 kg | | | |
| JG (1) | | | | | | | | | | | | |
| 1. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 2. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 3. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 4. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 5. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 6. N°lic | | | | | | | | | | | | |
| 1 Cote par Groupe + 4 meilleures cotes suivantes + Relais | | | | | | | | | | | | |
| RELAIS : 4 x 60 M | G1+ | G2+ | G3+ | G4+ | G5+ | C1+ | C2+ | C3+ | C4+ | Relais | TOTAL | Place |
| Equipe :+.....++ | | | | | | | | | | | | |
| Temps: | | | | | | | | | | | | |
| Cote: | Engagement par fax ou mail avant le jeudi 8 avril 2010 | | | | | | | | | | | |

EQUIPE :

RESPONSABLE :
.....
.....

**MINIIMES
JEUNES FILLES**

| NOMS Prénoms N° de licence | GROUPE 1 VITESSE | | GROUPE 2 HAIES | | GROUPE 3 DISTANCE | | | GROUPE 4 SAUTS | | | | GROUPE 5 : LANCERS | | | |
|----------------------------------|---------------------|-------|-------------------|--------|----------------------|-------|----------------|-------------------|------|------|------|--------------------|----------------|---------------|--------------|
| | 50 M. | 100 M | 80 H | 200 H. | 2000 | 1 000 | 2000 marche | HAUT | LONG | T.S. | PERC | PDS 3 kg | DISQ. 800 g | JAV. 500 g | MART 3 kg |
| 1. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |

1 Cote par Groupe + 4 meilleures cotes suivantes + Relais

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-------|-------|
| RELAIS : 4 x 60 M | G1+ | G2+ | G3+ | G4+ | G5+ | C1+ | C2+ | C3+ | C4+ | Relais | TOTAL | Place |
| Equipe :+.....++ | | | | | | | | | | | | |

Temps:
Cote:

Engagement par fax ou mail avant le jeudi 8 avril 2010

EQUIPE :

RESPONSABLE :

.....
.....

**MINIIMES
JEUNES GENS**

| NOMS Prénoms N° de licence | GROUPE 1 VITESSE | | GROUPE 2 HAIES | | GROUPE 3 DISTANCE | | | GROUPE 4 SAUTS | | | | GROUPE 5 : LANCERS | | | |
|----------------------------------|---------------------|-------|-------------------|--------|----------------------|-------|----------------|-------------------|------|------|------|--------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | 50 M. | 100 M | 100 H | 200 H. | 3000 | 1 000 | 3000 marche | HAUT | LONG | T.S. | PERC | PDS 4 kg | DISQ. 1,250g | JAV. 800 g | MART 4 kg |
| 1. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | |

1 Cote par Groupe + 4 meilleures cotes suivantes + Relais

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|-------|-------|
| RELAIS : 4 x 60 M | G1+ | G2+ | G3+ | G4+ | G5+ | C1+ | C2+ | C3+ | C4+ | Relais | TOTAL | Place |
| Equipe :+.....++ | | | | | | | | | | | | |
| Temps: | Engagement par fax ou mail avant le jeudi 8 avril 2010 | | | | | | | | | | | |
| Cote: | | | | | | | | | | | | |

Cadettes

EQUIPE :

RESPONSABLE :

.....
.....

| NOMS Prénoms N° de licence | GROUPE 1 VITESSE | | | GROUPE 2 HAIES | | GROUPE 3 DISTANCE | | | | GROUPE 4 SAUTS | | | | GROUPE 5 : LANCERS | | | |
|--|---|------------|------------|-------------------|------------|----------------------|------------|------------|----------------|-------------------|------|------|------|--------------------|----------------|---------------|--------------|
| | 100 m | 200 m | 300 m | 100 H | 400 H. | 800 | 1 500 | 3000 | 2000 Marche | HAUT | LONG | T.S. | PERC | PDS 3 kg | DISQ. 800-g | JAV. 600 g | MART 3-kg |
| <i>Préciser si minime et épreuve correspondante</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Cote par Groupe + 4 meilleures cotes suivantes + Relais | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RELAIS : 4 x 100 M | G1+ | G2+ | G3+ | G4+ | G5+ | C1+ | C2+ | C3+ | C4+ | Relais | | | | | TOTAL | Place | |
| Equipe :+.....++ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Temps: | Engagement par fax ou mail avant le jeudi 8 avril 2010 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cote: | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Cadets

EQUIPE :

RESPONSABLE :
.....
.....

| NOMS Prénoms N° de licence | GROUPE 1 VITESSE | | | GROUPE 2 HAIES | | GROUPE 3 DISTANCE | | | | | GROUPE 4 SAUTS | | | | GROUPE 5 : LANCERS | | | | |
|---|--|------------|------------|-------------------|------------|----------------------|------------|------------|-----------------|---------------|-------------------|------|------|------|--------------------|-----------------|--------------|--------------|--|
| | 100 m | 200 m | 400 m | 110 H | 400 H. | 800 | 1 500 | 3000 | 1500 steeple | 3000 Mache | HAUT | LONG | T.S. | PERC | PDS 5 kg | DISQ. 1500-g | JAV. 700g | MART 5-kg | |
| <i>Préciser si minime et épreuve correspondante</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. N°lic | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Cote par Groupe + 4 meilleures cotes suivantes + Relais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RELAIS : 4 x 100 M | G1+ | G2+ | G3+ | G4+ | G5+ | C1+ | C2+ | C3+ | C4+ | Relais | TOTAL | | | | Place | | | | |
| Equipe :+.....++ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Temps: | Engagement par fax ou mail avant le jeudi 8 avril 2010 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cote: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |