



# ENTENTE ATHLETIQUE DOUCHYNOISE

## TRIATHLON à DOUCHY-LES-MINES

le 25,01,2020

### POUSSINS- BENJAMINS

Salle Doille au stade Mandela

Rue Anatole France 59282 Douchy le Mines

| HORAIRES     |  | COURSES  | SAUTS               |                 | LANCERS     |  |
|--------------|--|--|---------------------|-----------------|-------------|--|
| <b>14h00</b> |  | <b>Arrivée des Clubs</b> Composition du Jury et inscriptions |                     |                 |             |  |
| <b>14h30</b> | <b>30m PO/M + PO/F</b>                           | <b>BE/M</b>  | <b>BE/F</b>         |                 |             |  |
|              | <b>30m Haies PO/F +PO/M</b>                      | <b>Pentabond</b>   | <b>Hauteur</b>      | <b>BE/F</b>     |             |  |
|              | <b>Masculin</b> 0m60<br>11,00m 1ère haie         | 3 essais   | 8 sauts + OR        | 2kg<br>3 essais |             |  |
|              | <b>Féminin</b> 0m60<br>7,00m 2 et 3ème haie      | Longueur<br>3 essais   |                     |                 |             |  |
| <b>15h15</b> | <b>30m</b>                                       | <b>PO/F</b>  | <b>PO/M et BE/M</b> |                 |             |  |
|              | <b>30m Haies</b> } <b>BE/F</b>                   | <b>Pentabond</b>   | <b>Hauteur</b>      | <b>BE/M</b>     |             |  |
|              | 0,65m<br>11,50m 1ère haie<br>7,50m 2et 3ème haie | 3 essais<br>et<br><b>Longueur</b>                            | 8 sauts + OR        | 3kg<br>3 essais |             |  |
|              |  | 3 essais   |                     |                 |             |  |
| <b>15h45</b> | <b>30m</b>                                       | <b>BE/F et PO/M</b>  | <b>PO/F</b>         |                 |             |  |
|              | <b>30m Haies</b> } <b>BE/M</b>                   | <b>Pentabond</b>   | <b>Hauteur</b>      | <b>PO/M</b>     | <b>PO/F</b> |  |
|              | 0,76m<br>11,50m 1ère haie<br>7m50 2et 3ème Haie  | 3 essais<br>et<br><b>Longueur</b>                            | 8 sauts +OR         | 2kg             | 1kg         |  |
|              |  | 3 essais   |                     | 3essais         | 3 essais    |  |
| <b>17h00</b> | <b>Rafraîchissement</b> +                        | <b>Goûter</b>  |                     |                 |             |  |

#### Préparation:

- 1 sautoir en longueur
- 2 sautoirs en Hauteur (2 barres + toise + poteaux )
- 1 collant pour ligne de départ
- 3 Décamètres de 20m
- 1 Aire de lancer de poids
- Balles lestées de 3kg pour les BE/M et MI/F
- Balles lestées de 4kg pour les MI/M
- Balles lestées de 2kg pour les BE/F et PO/M
- Balles lestées de 1kg pour les PO/F
- Tapis protection
- 6 Haies + cônes + 3 Startings
- 1 Rouleau 30m avec position des Haies
- Tapis pour Pentabond

