

DIMANCHE 22 DECEMBRE 2024
QUADRATHLON TERRE DE JEUX
CHASSENEUIL (GYMNASES)

EPREUVES COMBINEES POUR TOUS

Siffa: N° 293226

PROGRAMME

EAM/EA 30m, hauteur, pentabonds, poids, relais
POM/POF 30m, hauteur, pentabonds, poids, relais
BE/MI 30m, hauteur, pentabonds, poids,

Particularités hauteur: **EA PO: Bande élastique, pas de barre; BE MI: barre de saut**

Pour les EA: 2 essais à chaque hauteur, pas d'élimination, arrivée sur les pieds obligatoire

Pour les PO: 3 essais mais élimination au 3ème essai manqué à partir de la 2ème hauteur

BE/MI règlement normal élimination après 3 essais consécutifs manqués un seul essai pour la hauteur supplémentaire et

Nb d'essais:	3	PENTABONDS	POIDS								
NIVEAUX	EA	HAUTEUR	6	30	40	50	60	70	80		
NIVEAUX	PO	HAUTEUR	6 + 1	60	70	80	90	100	105		
NIVEAUX	BE MI	HAUTEUR	6 + 1 + ...	Choix des athlètes marqué sur la fiche individuelle							

ACCUEIL	13H00	BE/MI	POM/POF	EAM/EA	BEMI	POMPOF	EAM/EA	BE/MI	POM/POF	EAM/EA
	COURSE	HAUTEUR 1	HAUTEUR 2	HAUTEUR 3	PENTABOND 1	PENTABOND 2	PENTABONDS	POIDS 1	POIDS 2	POIDS 3
14H00	MM/MF		POF1	EAM 1	BM	POM1	EAM 2	BF	POM 2	EAF 1
14H15	EAF1 EAF2	MM/MF								
14H30	BM/BF		POF2	EAF 1		POM 2	EAF2			EAM2
14H45	POF1				BF			BM	POM 1	
15H00	POM 2									
15H15	POF2	BM/BF		EAM 2	MM/MF		EAM 1			EAF2
15H30	POM 1		POM2			POF1			POF 2	
15H45	EAM 1			EAF 2			EAF 1	MM/MF		
16H00	EAM 2		POM 1			POF2			POF1	EAM 1
16H15										
16H30										
16H45	RELAIS	ANIMATION	RELAIS	RELAIS	RELAIS	RELAIS	RELAIS	RELAIS	RELAIS	RELAIS
17H00	FIN DE RENCONTRE									

Mise en place du matériel: **ECA + volontaires**

Rangement du matériel obligatoire par:

➔ **TOUS LES CLUBS PRESENTS**

Si tout le monde se mobilise, tout est rangé en 10 minutes!

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AVANT LE VENDREDI 20 DECEMBRE 20H afin de pouvoir adapter l'horaire et prévoir les groupes

PREPAREZ UNE FEUILLE INDIVIDUELLE POUR CHAQUE ATHLETE

➔ sur le site <http://estcharenteathletique.athle.fr/> rubrique "qualifiés"

ainsi que le jury

ou à claudetmathias@orange.fr

tél: 06 84 73 91 37

Il faut au moins

1 responsable par équipe EA

1 responsable par groupe de PO

des officiels (ou aides) aux ateliers mesurés

courses: 1 starter + 2 chrono + 2 juges arrivée

sauts: 3 hauteur, 4 pentabonds

lancers: 4 poids; 2 médecine ball

Les autres ateliers seront tenus par les accompagnateurs:

saut à la corde, saut longueur, lancer adresse

juges: amenez du monde pour

courses: 3 couloirs

Sauts hauteur: 3

Lancers: 3 aires,

pentabonds: 3

Les relais se feront dans le gymnase B

après les autres épreuves