

QUADRATHLON DEPARTEMENTAL 93

Mo - PO - BE

Samedi 9 Avril 2016 - Tremblay en France

Programme sur un après midi

13h30 Appel des Officiels

Les relais:

**A distribuer lors du Rousseau
ou à placer en fin de programme.**



14h	50m		MoF
	50m		MoM
	60m		PF
	60m		PM
	60m		BF
	60m		BM

15h	120m		PF
	120m		PM
	120m		BF
	120m		BM

15h45	50 m Haies	0,40	MoF	2000m Marche
	50 m Haies	0,40	MoM	BF ET BM

16h10	50m Haies	0,50	PF	600m Marche
	50m Haies	0,50	PM	MOF et MOM

16h30	50m Haies	0,70	BF	1000m Marche
	50m Haies	0,76	BM	PF Et PM

17h	400m		MoF/MoM
	1000m		PF/PM
	1000m		BF/BM

14h	PERCHE		PF/PM/BF/BM
	POIDS	2kg	PM
	JAVELOT	400g	PF
	LONGUEUR		BF
	MARTEAU	2kg/3kg	BF/BM
	HAUTEUR		BF/BM

15h	POIDS	1kg	PF
	JAVELOT	400g	PM
	LONGUEUR		BM
	DISQUE	600g/800g	PF/PM
	Lancers de Médecine-ball 1 kg (style touche football)	1kg	MoF/MoM
	TRIPLE SAUT		BF/BM

16h	POIDS	3kg	BM
	JAVELOT	400g	BF
	LONGUEUR		PF
	DISQUE	1kg	BM
	HAUTEUR		PF/PM
	TRIPLE SAUT		PF/PM
	ANNEAU	400g	MoF/MoM

17h	POIDS	2kg	BF
	JAVELOT	500g	BM
	LONGUEUR		PM
	DISQUE	600g	BF
	LONGUEUR (au pied)		MoF/MoM

18h RESULTATS

19h FIN DE LA COMPETITION

REGLEMENT

Un titre de **champion départemental de quadrathlon** en catégories moustique ,poussin et benjamin garçons et filles sera décerné à l'enfant totalisant le plus de points à l'issue des 4 épreuves du quadrathlon à savoir :

une course de vitesse ,une course de demi-fond ou marche ,un saut et un lancer.

En cas d'égalité ,il sera tenu compte de la meilleure performance pour désigner le vainqueur.

Aucun hors concours ne sera toléré

2 essais pour les concours