

1ère Compét' Athlé Locale 32 : Samedi 08 Novembre 2025

Un Athlète doit faire :

2 courses sprints (50m + 50mH) **OBLIGATOIRE**

+ 1 ou 2 Sauts (Lg / Haut.)

+ 1 Lancer (POIDS)

+ 1 course longue (1000m / 2000m suivant Catégorie) **OBLIGATOIRE**

Initiation

BENJ	50m	50mH	1000m	Hauteur	LG	Poids	LG Perche
MIN	50m	50mH	1000m 2000m	Hauteur	LG/TS	Poids	LG Perche

- Hauteur : 2 Ateliers : 2 barres d'entrée

- 4 sauts d'échauffement maximum

RAPPEL

50mH	BF	BG	MF	MG
Réf.	65	65	76	84

- Les Horaires des Courses peuvent être amenés à changer suivant le Nombre d'engagées. Bien écouter les Appels micro.
- Le programme sera peut-être modifié à J-1 en fonction des engagements. Le programme mäj sera donc mis à disposition des entraîneurs 1h avant le début de la compétition
- Accueil à partir de 09h45
- Réunion des Entraîneurs et Parents « Aides Juges » à 10h
- **Affichage des Résultats : Classements indiv. par épreuve - Pas de Podium**

Horaires	COURSES	Poids	Longueur / TS
10h30	50mH MG	MF / MG	BF / BG
10h45	50mH MF	1 Zone de Lancer => 2 groupes (1 ^{er} groupe : pas coureurs de Haies)	2 Sauts LG1 : BF LG2 : BG
11h	50mH BG		
11h15	50mH BF		
11h15/11h30	Rangement Haies		
11h40	50m BG	BF / BG	MF / MG
	50m MG	1 Zone de Lancer => 2 groupes (1 ^{er} groupe : Filles)	2 Sauts LG1 : MF LG2 : MG
12h10	50m BF		
	50m MF		
12h30	Pause	Pause	Pause
Horaires	COURSES	Hauteur	Initiation
13h30	1000m BF/BG	MF / MG	Perche / Longueur Perche Accès Libre
		2 Sauts H1 : barre entrée 0,90m H2 : barre entrée 1,20m	
14h30	1000m MF/MG	BF / BG	
		2 Sauts H1 : barre entrée 0,80m H2 : barre entrée 1,10m	
15h	2000m MF/MG		
15h30	Fin de la Compétition		

Références – Athlé indoor Auch (Déc. 2024) : Hauteur

BF (90 / 130) , BG(90 / 141) , MF (105 / 131) , MG(122 /161)

Recommandations

- Rappel – Compétition promotionnelle donc, permettre aux athlètes de finir leur concours. Pas de fermeture du concours si certains athlètes n'ont pas fait tous leur sauts. Appel micro possible
- 4 sauts d'échauffement maximum
- Si Athlètes nombreux sur 1 Atelier (concours), alors faire 2 groupes (concours en 2 temps) et annoncer aux athlètes leur N° de groupe
- Hauteur : Les entraîneurs doivent bien indiquer à leurs athlètes (avant la compétition) leur barre d'entrée
- Hauteur : Si Nb d'Athlètes disproportionné entre les 2 sautoirs H1/H2, alors faire 3 groupes (en fonction du choix de la barre d'entrée). 1^{er} temps : 2 sautoirs pour 2 groupes. 2^{ème} temps : 1 groupe

A prévoir

- Sono
- Dossards ????
- Informatique pour impression des Feuilles de résultats et constitution des séries de course : Qui ???