



ATHLÉTISME ESTIVAL
Bi-Départemental 53/72
Cadets Juniors
Mardi 5 AVRIL 2022
Stade Manuela MONTEBRUN- Laval



HORAIRES

❖ COURSES :

- 16 h 15 Fin des modifications des inscriptions au secrétariat
- 17 h **Mise en place jury -tous les enseignants présents sont sollicités-
Toutes les courses démarrent par les filles**
- **17 h 15**
Relais 4 X 100 m (1 ère et 2ème tentative)
 - **17h 45**
200 haies
110 haies Garçons
100 haies Filles
 - **18 h 15**
400 m
 - **18 h 30**
100 m
 - **19 h 00**
800 m
3000m
 - **19h30**
Relais medley mixte 100/200/300/400

❖ CONCOURS :

SAUTS	Hauteur	Longueur	Triple
17 h 15	Toutes catégories Lycées Garçons		
18 h 30	Toutes catégories Lycées Filles		
LANCERS	Poids	Disque	Javelot
17 h 15	CF - JF	CF - JF	CG - JG
18 h 30	CG - JG	CG - JG	CF - JF

- Les athlètes passent par groupe de 8 / 10
- 4 essais pour tous
- 2 essais supplémentaires pour les athlètes proches des minimas (cf : feuille jury concours)
- Concours Hauteur officiel.
- Les listes concours sont supervisées par le professeur EPS de l'atelier

ATTENTION AUX MODIFICATIONS D'ACTIVITES ET DE REGLEMENT

Article 19.4 : TABLEAU DES HAIES

Tableau des Haies							
Catégories	Distance	Départ	Intervalle	Arrivée	Hauteur	Nombre	Couleur
CJF	100m	13,00m	8,50m	10,50m	0,76m	10	Jaune
CJG	110m	13,72m	9,14m	14,02m	0,91m	10	Bleu
CJF	200m	21,46m	18,28m	14,02m	0,76m	10	Bleu
CJG	200m	21,46m	18,28m	14,02m	0,84m	10	Bleu

Article 19.5 : PLANCHE DU TRIPLE SAUT

Planche au Triple Saut en mètres	
CJF	CJG
7	9
9	11
11	13

Article 19.6 : TABLEAU DES POIDS DES ENGINES

GARCONS		FILLES
Cadets/Juniors	Engins	Cadettes/Juniors
5 Kg	Poids	3 Kg
1,5 Kg	Disque	1 Kg
0,700 Kg	Javelot	0,500 Kg
5 Kg	Marteau	3 Kg

	Groupe I Vitesse	Groupe II Haies	Groupe III Distance	Groupe IV Sauts	Groupe V Lancers	Groupe VI Relais
CJG	100m 400m	110m Haies 200m Haies	800m 3000m	Hauteur Longueur Triple Saut Perche	Poids Disque Javelot Marteau	4X100m
CJF	100m 400m	100m Haies 200m Haies	800m 3000m	Hauteur Longueur Triple Saut Perche	Poids Disque Javelot Marteau	Medley Mixte 100m F 200m G 300m F 400m G
						4X100m