

DÉFI  
COURS, SAUTE, LANCE  
MONTAGNARDS



Samedi 13 avril 2019  
8h30 à 12h00 et 12h30 à 16h00

Gymnase Albert-Carrier  
Polyvalente Thetford Mines  
561, rue St-Patrick,  
Thetford Mines, G6G 5W1

Organisé par le  
Club d'athlétisme Montagnards

**Épreuve de type pentathlon :** (5 épreuves obligatoires pour tous)

- 30m (Qualification et finale)
  - 30m haies (24 pouces benjamin, 21 pouces minime, 18 pouces colibri) (Qualification et finale)
  - 600 mètres benjamin, 500 mètres minime, 400 mètres colibri
  - Saut en longueur sans élan (3 essais)
  - Lancer du poids 2kg benjamin et minime, 1kg colibri (3 essais)
- Formation pratique avant le concours

**Catégorie :**

- Benjamin 2006-2007
- Minime 2008-2009
- Colibri 2010-2011

**Installation :**

- Piste ovale de 100 mètres
- 8 corridors de 30 mètres
- 2 plateaux de sauts en longueur
- 2 plateaux de lancers du poids

**Coût :** 10\$ pour la compétition, payable sur place le matin de la compétition

**Inscriptions :** en ligne sur le site [avs-sport.com/main.php](http://avs-sport.com/main.php) ou encore à l'adresse suivante en donnant votre nom et votre date de naissance.

[Toby.fortin@csappalaches.qc.ca](mailto:Toby.fortin@csappalaches.qc.ca)

**Date limite :** 29 mars 2019 à 16h00

**Récompense :** Les trois premiers au total du pentathlon auront une médaille. Un ruban de participation et un certificat seront remis à chaque participant.

**Équipement :**

Matériel fourni par le club, l'athlète doit avoir une paire d'espadrille, des shorts et un t-shirt. Quatre vestiaires seront mis à la disposition de tous.

Il y aura un échauffement encadré pour tous fait par le club des Montagnards

**Fonctionnement du pentathlon :** Chaque athlète participe à chacune des épreuves et celui-ci accumule un nombre de point égale à son classement à chaque épreuve. L'athlète ayant le plus bas total de points sera déclaré gagnant.

Horaire provisoire

**Toutes les catégories féminines se font en avant-midi tandis que les catégories masculines se font en après-midi**

8H30 Arrivée des filles, paiement et remise des dossards

9H00 Échauffement

12h30 Arrivée des garçons, paiement et remise des dossards

13h Échauffement

Épreuves/Catégorie	Colibri		Minime		Benjamin	
	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons
30 mètres haies	9h15	13h15	9h35	13h45	9h55	14h05
Longueur	9h30	13h30	9h50	13h50	10h50	14h50
600 mètres	10h15	14h20	10h25	14h30	10h35	14h40
Poids	9h50	13h50	10h50	14h50	9h15	13h15
30 mètres	10h45	14h55	11h05	15h15	11h25	15h35

11h45 Remise des médailles chez les filles

15h45 Remise des médailles chez les garçons