

KILOMAÎTRES LASALLE

Presents



Stade Fritz Prevost Track
(Parc Riverside)
Rue Raymond
Montréal (Qc) H8P 3L6

Date : 9 Septembre 2023

Heures : 09h00 à 17h00

Responsable de l'événement :

Ingrid Sandy – ingridsandy@hotmail.com

Compétition organisée par le Kilomaitres de Lasalle en collaboration avec



Renseignements techniques

- Piste de 400m à revêtement Mondo (2008).
- Chronométrage électronique FinishLynx.
- Résultats sur Hy-Tek Meet Manager.
- Souliers à pointes 7mm autorisés.
- Aucun temps de référence antérieur requis.
- Trois essais pour les épreuves de Longueur et Lancer.

Épreuves au programme

- *Quadrathlon pour coccinelle/colibri/minime*
- Saut en longueur - sans élan (coccinelle), zone d'appel (colibri et minime)
- Lancer du poids - 1.5 kg Colibri, 2 kg Minime
- Sprint - 60 m (coccinelle/colibri), 80 m (minime et benjamin)
 - Demi-fond (400 m - colibri/coccinelle, 600 m - minime)
 - *Pentathlon pour benjamin*
 - Saut en longueur
- Lancer du poids - 2 kg F & 3 kg G
 - Saut en hauteur

Technical information

- 400m Mondo track (2008).
- FinishLynx electronic timing.
- Results on Hy-Tek Meet Manager.
- 7mm spiked shoes allowed.
- No previous reference times are required.
- Three trials for the Long and Throw events.

Program events

- *Quadrathlon for ladybird/colibri/minime*
- Long jump - no run-up (ladybug), take-off zone (colibri and minime)
- Shot put - 1.5 kg Colibri, 2 kg Minime
- Sprint - 60 m (ladybird/colibri), 80 m (minime and benjamin)
- Half-distance (400 m - hummingbird/beetle, 600 m - minime)
- *Pentathlon for benjamin*
- Long jump
- Shot put - 2 kg G & 3 kg B
- High jump
- Sprint - 80 m
- Middle distance - 800 m

- Sprint - 80 m
- Demi-fond - 800 m

Relais

- Coccinelle - Colibri: Relais 4x100
- Minime - Benjamin: Relais Medley (400,100,100,200)

Catégories Date de naissance

- Coccinelle - 2016 et après
 - Colibri - 2014 à 2015
 - Minime - 2012 à 2013
 - Benjamin - 2010 à 2011

Les filles et les garçons sont séparés.

Tarifs et dates limites

AVANT LE 4 Septembre 2023, À 23h59 : 25\$

ENTRE LE 5 Septembre 2023 à 23h59 et le 7
Septembre 2023 23h59 : 35\$

Aucun ajout ni modification après la date
limite.

L'inscription des athlètes se fait en ligne à l'adresse suivante :

Athletes can register online at the following address:

<https://www.avs-sport.com/main.php>

PAIEMENT : LE PAIEMENT SE FAIT EN LIGNE, AUCUN PAIEMENT SUR PLACE

PAYMENT: ONLINE PAYMENT, NO ON-SITE PAYMENT

Relay

- Coccinelle - Colibri: 4x100 Relay
- Minime - Benjamin: Medley Relay (400,100,100,200)

Categories Date of birth

- Ladybird - 2016 and later
 - Colibri - 2014 to 2015
 - Minime - 2012 to 2013
 - Benjamin - 2010 to 2011

Girls and boys are separated.

Rates and deadlines

BEFORE September 4, 2023, at 11:59 p.m.: \$25

BETWEEN September 5, 2023, at 11:59 p.m.
and September 7, 2023, at 11:59 p.m.: \$35

No additions or changes after the deadline.

Admissibilité:

Aucune affiliation requise pour participer. Toutes les athlètes, y compris les débutantes sont les bienvenues.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement d'inscription ne sera autorisé.

MATÉRIEL

Tout le matériel sera fourni par les organisateurs. Ce matériel sera le seul à pouvoir être utilisé.

RÉCOMPENSES

Des médailles seront remises aux trois premiers de chaque catégorie. Les médailles seront remises directement après les épreuves de chaque catégorie par le bénévole responsable.

Le système de pointage sera utilisé pour établir le classement cumulatif à la suite des 4 ou 5 épreuves de chaque catégorie pour la bannière. Un minimum de 4 athlètes par club est nécessaire pour accumuler des points.

ESTRADES ET PISTE

Les estrades du stade extérieur seront accessibles pour les parents. Seuls les entraîneurs et athlètes auront accès à la piste.

Eligibility:

No membership is required to participate. All athletes, including beginners, are welcome.

REFUNDS

No refunds of registration fees will be permitted.

EQUIPMENT

All equipment will be provided by the organizers. Only this equipment may be used.

AWARDS

The point system will be used to establish the cumulative ranking following the 4 or 5 events in each category for the banner. A minimum of 4 athletes per club is required to accumulate points.

Medals will be awarded to the top 3 finishers in each category. Medals will be awarded directly after all category events by the volunteer in charge.

BLEACHERS AND TRACK

The grandstands in the outdoor stadium will be accessible to parents. Only coaches and athletes will have access to the track.

PROGRAMME ET HORAIRE PAR CATÉGORIES

(préliminaire)

Time	Coccinelle	Colibri	Minime	Benjamin
0800			Récupération des dossards Échauffement dirigé	
0900			80m F + H	Longueur - H Lancer Poids - F
1000	Récupération des dossards Échauffement dirigé		Longueur - F Lancer Poid - H	80m F + H
1100	Échauffement dirigé	60m F + H	Longueur - H 600m - F	Saut en Hauteur - F Lancer Poids - H
1200	60m F + H	Longueur - F Lancer Poid - H	600m - H	800m F + H Longueur - F
1300	Longueur - H Longueur - F	400m F + H	Lancer Poid - F	Saut en Hauteur - H
1400	400m H + F	Longueur - H Lancer Poid - F	<i>Relais Medley F + H</i>	<i>Relais Medley F + H</i>
1500	Lancer Balle - H Lancer Balle - F	<i>Relais F + H</i>		
1600	<i>Relais F + H</i>			

L'horaire final sera publié sur le site web de la FQA 7 septembre

Aucune chambre d'appel. Dossards remis sur place avant la première épreuve

Prise de présences **10 min** avant l'épreuve