

KILOMAÎTRES LASALLE

Presents



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

Date : 7 Septembre 2024

Heures : 09h00 à 17h00

Responsable de l'événement :

Ingrid Sandy – info@kilomaitreslasalle.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 kg Coccinelle, 1,5 kg Colibri, 2 kg Minime
- Sprint - 60 m (coccinelle/colibri), 80m (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 hummingbird /colibri/minime*
 - Long jump - no run-up (hummingbird), take-off zone (colibri and minime)
 - Shot put – 1 kg hummingbird, 1.5 kg Colibri, 2 kg Minime
 - Sprint - 60 m (hummingbird /colibri), 80 m (minime)
 - Mid-distance (400 m - hummingbird/Colibri, 600 m - minime)
- *Pentathlon for benjamin*
 - Long jump
 - Shot put - 2 kg G & 3 kg B
 - High jump
 - Sprint - 80 m

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

- Middle distance - 800 m

Relais

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

Relay

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

Catégories Date de naissance

- Coccinelle - 2017 et après
 - Colibri - 2015 à 2016
 - Minime - 2013 à 2014
 - Benjamin - 2011 à 2012

Les filles et les garçons sont séparés.

Categories Date of birth

- Ladybird - 2017 and later
 - Colibri - 2015 to 2016
 - Minime - 2013 to 2014
 - Benjamin - 2011 to 2012

Girls and boys are separated.

ADMISSIBILITE:

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

Eligibility:

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

Tarifs et dates limites

AVANT LE 2 septembre 2024, à 23h59 : 25\$

ENTRE LE 3 septembre 2024 et le 4
septembre 2024 à 23h59 : 35\$

Aucun ajout ni modification après la date
limite.

**Les membres affiliés de l'AQ ont une
réduction de 3\$.**

Rates and deadlines

BEFORE September 2, 2024, at 11:59 p.m.: \$25

BETWEEN September 3, 2024, and
September 4, 2024, at 11:59 p.m.: \$35

No additions or changes after the deadline.

AQ affiliates receive a \$3 discount.

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

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement d'inscription ne sera autorisé.

REFUNDS

No refunds of registration fees will be permitted.

MATÉRIEL

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

EQUIPMENT

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

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.

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.

ESTRADES ET PISTE

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

CANTINE

Nous disposons d'une cantine sur place pour des collations et des boissons délicieuses.

BLEACHERS AND TRACK

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

CANTEEN

We will have a canteen on site for delicious snack and drinks

PROGRAMME ET HORAIRE PAR CATÉGORIES

(préliminaire)

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

L'horaire final sera publié sur le site web de la FQA 5 septembre