

HORAIRE FINAL



Le Petit combiné de Nathalie

Samedi 15 juin 2019

Stade d'athlétisme Richard-Garneau

401 boul. du Domaine

Sainte-Thérèse, QC J7E 4S4

CIRCUIT ESTIVAL
des jeunes



HORAIRE FINAL (EN DATE DU 14 JUIN)

Coccinelle

Heure	Piste	Pelouse	Notes
9h00	Accueil des coccinelles		
9h15	Échauffement dirigé		
9h40	50m		
		Longueur (sans élan)	2 espaces de saut
	100m		
		Poids (1kg)	2 aires de lancer
		Javelot turbo (300g)	2 aires de lancer
	Relais 4x50m navette		
11h00	Remise des médailles et des bannières		

Colibri

Heure	Piste	Pelouse	Notes
10h15	Accueil des colibris		
10h30	Échauffement dirigé		
10h50	60m		
		Longueur (sans élan)	2 espaces de saut
	150m	Poids (1,5kg)	2 aires de lancer
		Javelot turbo (300g)	2 aires de lancer
	Relais 4x60m navette		
12h00	Remise des médailles et des bannières		

Minime

Heure	Piste	Pelouse	Notes
12h15	Accueil des minimes		
12h30	Échauffement dirigé		
13h00	80m		
		Longueur filles (avec élan)	Zone d'impulsion 1m
		Poids garçons	2kg
	200m		
		Longueur garçons (avec élan)	
		Poids garçons	2kg
		Javelot turbo	300g
	Relais 4x80m navette		
14h30	Remise des médailles et des bannières		

Benjamin

Heure	Piste	Pelouse	Notes
13h15	Accueil des benjamins		
13h30	Échauffement dirigé		
13h45	80m		
14h00		Longueur filles (avec élan)	Planche d'appel
14h00		Poids garçons	3kg
14h30	300m		
		Longueur garçons (avec élan)	Planche d'appel
		Poids filles	2kg
		Javelot turbo	300g
	Relais 4x100m		
15h30	Remise des médailles et des bannières		