

**DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023**  
**TRIATHLON DE LANCERS**  
**CHASSENEUIL**  
**Stade de la Gare**  
**BENJAMINS à VETERANS**

N° siffa: 285045

**PROGRAMME** Le but du jour c'est surtout de LANCER et de faire le **TRIATHLON DE LANCERS**

**LANCERS (4 essais)** **POIDS / DISQUE/ JAVELOT**  
 4 essais pour tous  
**SAUT ( 3essais)** **LONGUEUR (benjamins,minimes uniquement)**  
**COURSE (5 tours de piste)** **1000M** **ouvert à tous**  
*Tous les officiels et jeunes juges de l'ECA sont invités à participer*  
*Les clubs participants fourniront des officiels ou des aides*  
*Tous les concurrents aideront à la mesure* *Formation assurée*  
**Nombre d'essais: 4** plus éventuellement 2 essais pour les CJESV

**Pas d'engagements sur place!**

**ACCUEIL: 10h**

Horaires	JAVELOT	DISQUE	POIDS	LONGUEUR
10h15	Mise en place du jury			
10h30				BENJ/MIN
	Echauffement javelot			
11h00	JAVELOT TCC			
12h00 à 12h25	PAUSE CASSE CROUTE (chacun amène le sien)			
12h30		Echauffement disque		
13h00		DISQUE TCC		
14h10			Echauffement poids	
14h30			POIDS TCC	
15h30				1000m TCC
16h00	Résultats /récompenses			
16h15	Fin de réunion			

**aménagements possibles d'horaires**

OFFICIELS ou AIDES OBLIGATOIRES à envoyer à  
[claudetmathias@orange.fr](mailto:claudetmathias@orange.fr) **06 84 73 91 37**

**Engagements : AVANT samedi 25 NOVEMBRE (12h)**

sur le site [estcharenteathletique.athle.fr](http://estcharenteathletique.athle.fr) Rubrique "qualifiés"

METTRE SA MEILLEURE PERFORMANCE POUR FORMATION DE GROUPES EVENTUELLEMENT

**NB: Afin que les benjamins et minimes soient classés on a ajouté 1 saut et 1 course**

Ils pourront faire:1000+longueur+ 1 ou 2 lancers

les minimes 1000m+3 lancers

Le 1000m sera ouvert à tous!

les minimes 1000m+longueur + 2lancers

UN LOT SOUVENIR SERA OFFERT A TOUS CEUX QUI FERONT LE TRIATHLON DE LANCERS

UNE COUPE SERA OFFERTE AU MEILLEUR TOTAL DE POINTS TRIATHLONS 3 "catégories" G & F

benjamins/minimes

cadets/juniors

(calculette hongroise)

espoir/seniors/masters