

DECAMAX 2024

09 Novembre 2024 – Stade Carquex FAVERGES (74)

De 8h à 9 h : Retrait des dossards et confirmations des équipes

A partir de 09h30 : Début de la compétition

De 09h30 à 12h 00 Relais cross + Podium à 12h15

A partir de 13h30 Kid cross pour les catégories EA/PO composition d'équipe libre 4 athlètes

Triathlon possible pour les athlètes ayant participés au relais cross le matin

U 14 : 50m/Poids/Longueur - U 16 : 80m/Poids/Longueur

Règlement relais cross

U 14 : *Equipes de 4 athlètes (4 Garçons ou 4 filles ou mixte 2 garçons 2 filles)*

U 16 : *Equipe de 2 athlètes : (2 Garçons ou 2 filles ou mixte 1 garçon 1 fille)*

U 18 Filles : *Equipe de 2 athlètes : (2 filles)*

U 18 : *Equipe de 2 athlètes: (2 Garçons ou mixte 1 garçon 1 fille)*

U 20 : *Equipe de 2 athlètes : (2 Garçons ou 2 filles ou mixte 1 garçon 1 fille)*

U 23 et séniors : *Equipe de 2 athlètes : (2 Garçons ou 2 filles ou mixte 1 garçon 1 fille)*

L'ordre des coureurs est libre

Engagements Cross et Kid via le fichier excel ci-joint

Engagement Jury et triathlon sur le site internet du comité : comite74.athle.com avant le mardi 05 novembre 22h00.

Programme prévisionnel

Horaires	Catégories	Distance	
9H30	Relais Cross U 14 Garçons / Filles / Mixte	4 x 1 tour	
10H00	Relais Cross U 16 Garçons / Filles / Mixte + U 18 Filles	6 x 1 tour	Poids U 14 Garçons et Filles
10H35	Relais Cross U 18 – U 20 Garçons / Mixte	8 x 1 tour	Longueur U 16 Garçons et filles
11h10	Relais Cross U 23 et séniors Garçons / Filles / Mixte	8 x 1 tour	
13H30	KID CROSS EA/PO	Horaires	
13h30	U 14 Filles 50 m	13h30	Poids U 16 Garçons et filles
13h40	U 14 Garçons 50 m	13h 40	Longueur U 14 Garçons et filles
13h50	U 16 Filles 80 m		
15h20	U 16 Garçons 80 m		

1 tour = 1150 m

Par exemple sur le relais cross U 16 garçons : Le premier relayeur réalise son 1^{er} tour puis transmet le relais au 2eme relayeur qui va réaliser son tour et ainsi de suite.

Chaque athlète aura réalisé à tour de rôle 3 tours .