



## P'tit Pontch'Athlon - Samedi 12 avril 2025 à Pontcharra (stade Fribaud)

### HORAIRE PREVISIONNELS

(mis en ligne de l'horaire définitif après cloture des engagements)



De 13h à 17h	<b>JOUR 1 - EVEILS ATHLETIQUES (Kid Athlé)</b> <b>Plateau baby athlé entre 12h et 12h30 sous forme d'ateliers (nés en 2019 et 2020)</b> <b>Epreuves réservées aux Eveils Athlétiques uniquement de 13h à 16h30 (nés entre 2016 et 2018)</b> <b>JOUR 1 - POUSSINS (Triathlon) - MINIMES (Heptathlon, Octathlon)</b>
--------------	---

9h30 accueil du jury et confirmation des épreuves										
Heures	COURSES	Heures	poids 1	poids 2 & 3 (Herbe)	javelot	hauteur A	hauteur B	perche	longueur A	longueur B
13H	100m haies (0,84) MIM	13H								
13H15	80m haies (0,76) MIF	13H15								
13H30	50m haies (0.50) POF	13H30								
13H45	50m haies (0.50) POM	13H45	poids MIM							
14H		14H	4kg			hauteur MIF				
14H15		14H15							longueur POF	longueur POF
14H30		14H30		poids POM						
14H45		14H45		2kg				perche MIM		
15H	50m POF	15H								
15H15	50m POM	15H15	poids MIF							
15H30		15H30	3kg							
15H45		15H45		poids POF						
16H	100m MIF	16H		1.5kg			hauteur POF/POM		longueur POM	longueur POM
16H30		16H30			javelot MIM 600g					
17H	Récompenses POF/POM	17H								

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

**Poussin-e-s : Triathlon**

1 course (50m ou 50m haies) + 1 saut au choix (Hauteur ou Longueur) + 1 lancer (Poids)

**Minimes : Heptathlon OU Octathlon**

**Minimes Filles** - Heptathlon : 80m haies, Hauteur, Poids, 100m / Longueur, Javelot, 1000m

**Minimes Garçons** - Octathlon : 100m haies, Poids, Perche, Javelot / 100m, Hauteur, Disque, 1000m

**Poids des engins de lancer :**

•POF : 1.5kg (Poids) / POM : 2kg (Poids)

•MIF : 3kg (Poids) / MIM : 4kg (Poids), 600g (Javelot)

**Haies (intervalles et hauteur) :**

•POF/POM : 5 haies à 0,50 m : départ 1ère haie 11,00 m, puis intervalle 7,00 m

•MIF : 8 haies à 0,76 m : départ 1ère haie 12,00 m, puis intervalle 8,00 m

•MIM : 10 haies à 0,84 m : départ 1ère haie 13,00 m, puis intervalle 8,50 m

**Concours :**

3 essais sur les concours de lancers et de sauts en longueur / hauteur et perche : concours normal

**montées de barres prévisionnelles**

**hauteur** PO : concours normal

PO 1ère barre à 0m70 puis 0m80, 0m85, 0m90, 0m95, 1m00, 1m05, 1m10, 1m15, 1m20 puis 3cm en 3cm MIF Montées de barre de 3cm en 3cm, Première barre à définir sur le lieu de concours

**perche** MIM Montées de barre de 10cm en 10cm, première barre à définir sur le lieu de concours

Limite d'engagements : mercredi 9 avril à 23h59



## P'tit Pontch'athlon - Dimanche 13 avril 2025 à Pontcharra (stade Fribaud)



HORAIRE PREVISIONNEL

(mis en ligne de l'horaire définitif après cloture des engagements)

### JOUR 2 - BENJAMINS (Tétrathlon) - MINIMES (Heptathlon, Octathlon)

9H30 accueil du jury et confirmation des épreuves								
Heures	COURSES	Heures	javelot	disque	hauteur A	hauteur B	longueur A	longueur B
11H	50m haies (0.65) BEF	11H00					MIF	MIF
11H15	50m haies (0.65) BEM							
11H30	100m MIM	11H30				BEF		
11H45		11H45		BEM				
12H		12H00		1kg				
12H15		12H15	MIF		MIM			
12H30		12H30	500g					
12H45		12H45						
13H		13H				BEM		
13H15		13H15	BEF					
13H30		13H30	400g					
13H30		13H30		MIM				
14H	1000m MIF	14H		1.250kg				
14h15	1000m BEF	14h15						
14H30	1000m BEM	14H30						
14h45	1000m MIM	14h45						
15H	Récompenses	15H						

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

#### Benjamins : Tétrathlon

**Benjamins** - Tétrathlon : 50m haies, Hauteur, Javelot, 1000m **Benjamins** - Tétrathlon : 50m haies, Hauteur, Disque, 1000m **Minimes : Heptathlon OU Octathlon**

**Minimes Filles** - Heptathlon : 80m haies, Hauteur, Poids, 100m / Longueur, Javelot, 1000m

**Minimes Garçons** - Octathlon : 100m haies, Poids, Perche, Javelot / 100m, Hauteur, Disque, 1000m

#### Poids des engins de lancer :

•BEF : 400G (Javelot) / BEM : 1kg (Disque)

•MIF : 500g ( Javelot) / MIM : 1.250kg (Disque)

#### Haies (intervalles et hauteur) :

•BEF/BEM : 5 haies à 0,65 m : départ 1ère haie 11,50 m, puis intervalle 7,50 m

•MIF : 8 haies à 0,76 m : départ 1ère haie 12,00 m, puis intervalle 8,00 m

•MIM : 10 haies à 0,84 m : départ 1ère haie 13,00 m, puis intervalle 8,50 m

#### Concours :

3 essais sur les concours de lancers et de saut en longueur

**hauteur** : concours normal

BEF Montées de barre de 3cm en 3cm, Première barre à définir sur le lieu de concours

BEM Montées de barre de 3cm en 3cm, Première barre à définir sur le lieu de concours MIM Montées de barre de 3cm en 3cm, Première barre à définir sur le lieu de concours

**Limite d'engagements : mercredi 9 avril à 23h59**