



« LASER RUN » SAINT CYPRIEN

Dimanche 18 mars 2018

Lieu : Gymnase « Grand stade les Capellans »

Programme

10h00-10h40 Echauffement libre pour tous les participants

**Pour chaque série : 8' d'échauffement Tir/ Course puis départ.*

10h45 Pré-pupilles F et G (2 x 200m) Tir à 5m 3 lumières « 2 mains autorisées »

11h00 Pupilles F (2 X 400m) Tir à 5 m « 2 mains autorisées »

11h20 Pupilles G (2 X 400m) Tir à 5 m « 2 mains autorisées »

11h40 Laser run pour tous (3 x 400m) Tir à 5 m « 2 mains autorisées »

12h00 Poussines (3 x 400m) Tir à 5 m

12h20 Poussins (3 x 400m) Tir 5 m

12h40 Remise des prix (de pré-pupilles à poussins)

12h40 Open Longue distance (5 X 1600m) Tir à 7 m

Master 2 et 3 (3 X 400m) Tir à 7 m

13h30 Benjamins et Master 1 (4 x 400m) Tir 10m

13h50 Minimes F/ G (3 x 800m) Tir 10m

14h10 Cadets, Juniors et Seniors (4 x 800m) Tir 10m

14h45 Remise des prix

Ce programme est prévisionnel, nous pourrions le modifier en fonction du nombre d'inscrits par catégories.

Inscriptions avant le mercredi 13 mars à 20h Engagement 5€ à régler le jour même à la buvette

La buvette sera à disposition, tout au long de la compétition.

Merci de me signaler si des bénévoles souhaitez chronométrer ponctuellement

Contact : 06 14 71 03 39 / mail : pentastcyp@gmail.com

