

TRIATHLE DE NOEL



NATATION

100m : U13 - U15 - MASTER 40 et 50 et OPEN
200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR.
50m : U9 - U11 - MASTER 60



LASER RUN en poursuite

- 3x600m: U15 ET MASTER
- 4x600m:U17
- 5x600m:U19-U22-SENIOR
- 2x600m MASTER 60
- 2x300 U9 et U11
- 3x300m:U13 ET OPEN

SAMEDI 23 DÉCEMBRE

NATATION : 10h45-12h00

Accueil : 10h45

Echauffement : 11h-11h20

Séries : 11h25-12h

LASER RUN : 14h

Courses qualificatives pour
les championnats de France
+ course OPEN (tir à 5m)

Inscription avant le
mercredi 20/12 à 20h par mail :
cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL



NATATION

10h30-10h45 => Accueil dans le hall d'AQUAMALO :

11h-11h20 => Echauffement commun à toutes les séries

U9/U11 : 50m NL

U13/U15 : 100m NL

OPEN : 100m NL

U17/U19/U22/Senior : 200m NL

MASTER 40/MASTER 50 : 100m NL

MASTER 60 : 50m NL



LASER RUN



13h00 => Accueil dans la halle d'athlétisme de Marville

13h20-13h40 => Echauffement commun sur le pas de tir

Course à handicap start pour le Triathlon - Laser Run en pack start à 1'30

14h : U15 => 3x600 Tir à 10m

14h30 : U9/U11 => 2x300m Tir à 5m

14h45 : U13 => 3x300m Tir à 5m

15h : OPEN => 4x300m Tir à 5m

15h20 : U17 => 4x600m Tir à 10m

15h45 : U19/U22/SENIOR => 5x600m Tir à 10m

16h20 : MASTER 40 - MASTER 50 => 3x600m Tir à 10m

16h40 : MASTER 60 - MASTER 70 => 2x600m Tir à 5m

VILLE DE
Saint-malo



AquaMalo
Centre aquatique & sportif de Saint-Malo Agglomération

Saint-Malo
Agglomération