

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 21 DÉCEMBRE

NATATION : 09h00 - 11h00
Accueil : 08h45 entrée GROUPE
Echauffement : 09h-09h30
Séries : 09h40-11h40

LASER RUN : 13h

INSCRIPTION POSSIBLE
pour le Triathlon ou pour le
Laser Run

Courses qualificatives pour les
championnats de France
(Sauf course open)

Inscription avant le

Mercredi 18 décembre

cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

NATATION

08h45-09h => Accueil ENTREE « GROUPES »

9h-09h30=> Echauffement commun à toutes les séries

U9/U11 : 50m NL

MASTER 60 : 50m NL

U13/U15 : 100m NL

OPEN : 100m NL (course hors championnat)

MASTER 40/MASTER 50 : 100m NL

U17/U19/U22/Senior : 200m NL

LASER RUN

12h00/13h => Accueil dans la halle d'athlétisme de Marville

13h00-13h20 => Echauffement commun sur le pas de tir

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

13h30 : U9/U11 => 2x300m Tir à 5m

13h45 : U13 => 3x300m Tir à 5m

14h : OPEN => 4x300m Tir à 5m

14h30 : MASTER 60 - MASTER 70 => 2x600m Tir à 5m

14h45 : U15 => 3x600m Tir à 10m

15h15 : MASTER 40 - MASTER 50 => 3x600m Tir à 10m

15h45 : U17 => 4x600m Tir à 10m

16h15: U19/U22/SENIOR => 5x600m Tir à 10m

16h45 : LASER RUN LONGUE DISTANCE

