



Championnat régional d'athlétisme extérieur

Samedi le 5 juin 2010



Heritage Regional High School

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DATE Samedi le 5 juin 2010

ENDROIT Heritage Regional High School
7445 Chemin Chambly
St-Hubert, Québec, J3Y 3S3

RESPONSABLE Maude Poulin Lemieux 450-463-4055 p.104
maude_poulinlemieux@csmv.qc.ca

CATÉGORIES

| Catégories | Âge pour l'année 2010 | Date de naissance |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|
| Benjamin/e | 12 – 13 ans | 1997-1998 |
| Cadet/te | 14 – 15 ans | 1995-1996 |
| Juvenile | 16 – 17 – 18 ans | 1991*-1992-1993-1994 |

* Les élèves nés après le 30 juin 1991 sont admissibles

** Les athlètes d'âge moustique pourront participer dans la catégorie benjamine.

INSCRIPTIONS :

- En ligne à partir de notre site : www.arser.qc.ca (Dès la 1^{ère} semaine de mai)
- Date limite d'inscription: Le 1^{er} juin à 22:00.

COÛTS

- 15,00\$ par athlète
- L'Association vous facturera (les « scratch » après la date limite)

CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL

- 25-26-27 juin 2010
- LSL Ville St-Laurent

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Des vestiaires seront disponibles pour les athlètes.
- Dîner : Une cantine sera disponible sur place.
- Tout le matériel pour les différents lancers sera fourni.
- Il n'y aura pas de rencontre avant le championnat régional. Le responsable recevra les dossards le matin du championnat.
- Vous recevrez après la date limite l'horaire de la journée.

BÉNÉVOLES

- Afin d'assurer le bon déroulement de la rencontre, chaque école devra obligatoirement fournir un minimum d'un officiel.
- Les officielles peuvent être :
 - Des élèves de l'école
 - Des parents
 - Des entraîneurs
 - Etc.
- Veuillez nous retourner la feuille prévue à cet effet, en annexe
- L'horaire pour les officiels majeurs et mineurs vous sera envoyé. En même temps que l'horaire du championnat

RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

- 1) **Un maximum de quatre (4) épreuves par athlète sera autorisé. Les quatre (4) épreuves seront réparties ainsi:**
 3 épreuves de piste et 1 épreuve de pelouse
 ou
 2 épreuves de pelouse et 2 épreuves de piste
 ou
 1 épreuve de piste et 3 épreuves de pelouse
- 2) Tous les athlètes doivent se présenter munis de son dossard sur les lieux de l'épreuve.
- 3) Un athlète inscrit à deux (2) épreuves se déroulant simultanément doit en aviser les officiels concernés.
- 4) Les 150, 200 et 400m seront calculés selon le meilleur temps chronométré. Aucune demi-finale ou finale.
- 5) Seuls les athlètes exécutants pourront demeurer sur la pelouse centrale et la piste.
- 6) Les décisions prises par le comité d'appel sont définitives. Le comité d'appel sera composé à partir du comité organisateur.
- 7) La réunion des entraîneurs aura lieu à 9 h 00 précise.
- 8) Les blocs de départ sont fournis.
- 9) Les substitutions seront acceptées uniquement lors de la réunion des entraîneurs à 9 h 00; un athlète remplacé pour une épreuve ne pourra participer à aucune autre épreuve. Une carte de substitution sera remise à tous les substitués et elle sera exigée pour chaque épreuve. Aucun changement ne sera accepté après 10h00.
- 10) Chaque athlète devra porter son dossard, sous peine de disqualification.
 Dossard au dos : sprint
 Dossard à l'avant : toutes les autres épreuves
- 11) Pour les concours: si le nombre est supérieur à huit (8), chaque athlète bénéficiera des trois (3) premiers essais et seulement les huit (8) meilleures performances seront retenues pour les trois (3) essais supplémentaires. Si le nombre est égal ou inférieur à huit (8) tous feront leurs six (6) essais.

- 12) Dans les épreuves de saut en hauteur et à la perche la montée de barre se fera de:

| Hauteur | | | | | | Perche | |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| BF | BG | CF | CG | JF | JG | CF/JF | CG/JG |
| 1,00 m | 1,00 m | 1,00 m | 1,15 m | 1,20 m | 1,30 m | 1,40 m | 1,70 m |
| 1,05 m | 1,05 m | 1,05 m | 1,30 m | 1,25 m | 1,35 m | 1,55 m | 1,85 m |
| 1,10 m | 1,10 m | 1,10 m | 1,35 m | 1,30 m | 1,40 m | 1,70 m | 2,00 m |
| 1,15 m | 1,15 m | 1,15 m | 1,40 m | 1,35 m | 1,45 m | 1,85 m | 2,15 m |
| 1,20 m | 1,20 m | 1,20 m | 1,45 m | 1,40 m | 1,50 m | 2,00 m | 2,30 m |
| 1,25 m | 1,25 m | 1,25 m | 1,50 m | 1,45 m | 1,55 m | 2,10 m | 2,40 m |
| 1,30 m | 1,30 m | 1,30 m | 1,55 m | 1,48 m | 1,60 m | 2,20 m | 2,50 m |
| 1,33 m | 1,35 m | 1,35 m | 1,58 m | 1,51 m | 1,65 m | 2,30 m | 2,60 m |
| 1,36 m | 1,40 m | 1,38 m | _+3 | _+3 | 1,68 m | 2,40 m | 2,70 m |
| _+3 | 1,45 m | 1,41m | | | 1,71 m | 2,50 m | 2,80 m |
| | 1,48 m | 1,44 m | | | 1,74 m | 2,60 m | 2,90 m |
| | 1,51 m | _+3 | | | _+3 | 2,70 m | 3,00 m |
| | 1,54 m | | | | | _+5 | _+5 |
| | _+3 | | | | | | |

| ÉPREUVE | FÉMININ | | | MASCULIN | | |
|----------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|
| | Benjamin | Cadette | Juvenile | Benjamin | Cadette | Juvenile |
| Poids | 3 kg | 3 kg | 4 kg | 3 kg | 4 kg | 5 kg |
| Disque | 750 gr | 1 kg | 1 kg | 750 kg | 1 kg | 1.5 kg |
| Javelot | 400 gr | 600 gr | 600 gr | 400 gr | 600 gr | 700 gr |

- 13) Saut à la perche - benjamin garçon

Comme par les années passées, cette épreuve s'ajoutera à la liste officielle même si aucun débouché provincial n'est possible; prière d'inscrire vos participants sur une feuille séparée.

- 14) Distance des haies

| Catégorie | Distance | Nombre de haies | Hauteur | Début à La 1ère | Entre les haies | Dernière À l'arrivée |
|-----------|----------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|----------------------|
| BF | 80 m | 8 | 30 " | 12 m | 7 m 50 | 15 m 50 |
| BM | 80 m | 8 | 30 " | 12 m | 7 m 50 | 15 m 50 |
| CF | 80 m | 8 | 30 " | 12 m | 8 m | 12 m |
| CM | 100 m | 10 | 33 " | 13 m | 8 m 50 | 10 m 50 |
| JF | 100 m | 10 | 30 " | 13 m | 8 m50 | 10m50 |
| JM | 110 m | 10 | 36 " | 13 m 72 | 9 m 14 | 14 m 02 |

- 15) Nous demandons aux responsables de chacune des écoles d'apporter une attention spéciale à la propreté du terrain.
- 16) **ÉTANT UNE COMPÉTITION SCOLAIRE IL EST STRICTEMENT DÉFENDU DE PORTER UN CHANDAIL DE CLUB D'ATHLÉTISME.**
- 17) Chaque école doit fournir un ou plusieurs responsables pour être en charge d'une épreuve.
- 18) Récompense:
 - Des médailles aux trois (3) premières positions seront remises.
 - Une bannière par catégorie/sexe
- 19) Il est à noter que la rencontre pour la sélection provinciale aura lieu le 10 juin 2010 à 18h00 à la salle de conférence de l'École Gérard-Fillion

OFFICIEL MINEUR ET MAJEUR

- Chaque école doit identifier une personne de son école pour être responsable d'une épreuve ou agir à titre d'officiel mineur.
- Nous vous transmettrons l'horaire et l'épreuve à laquelle vous allez être assignés à titre d'officiel la semaine avant le championnat

| | | |
|-------------------------------------|-------------|--|
| Nom de l'école : | | |
| Nom officiel <u>majeur</u> : | Triple saut | |
| | Poids | |
| | Hauteur | |
| | Javelot | |
| | Longueur | |
| | Disque | |
| | Perche | |
| Nom officiel <u>mineur</u> : | Triple saut | |
| | Poids | |
| | Hauteur | |
| | Javelot | |
| | Longueur | |
| | Disque | |
| | Perche | |

Nous retourner ce formulaire par
 Courriel : maude_poulinlemieux@csmv.qc.ca
 Télécopieur : 450-463-4229

Veillez porter une attention particulière aux modifications pour l'année 2010

ÉPREUVES D'ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

| | ÉPREUVE | FÉMININ | | | MASCULIN | | |
|-----|---------------------|-------------------|--|-----------------|--------------------|----------------|----------|
| | | benjamine | cadette | juvénile | benjamine | Cadette | juvénile |
| 1. | 80 m | X | | | X | | |
| 2. | 100 m | | X | X | | X | X |
| 3. | 150 m | X | | | X | | |
| 4. | 200 m | | X | X | | X | X |
| 5. | 400 m | | | X | | | X |
| 6. | 800 m | | X | X | | X | X |
| 7. | 1 200 m | X | X | | X | X | |
| 8. | 1 500 m | | | X | | | X |
| 9. | 2 000 m | Enlever | X | | Enlever | X | |
| 10. | 3 000 m | | | X | | | X |
| 11. | 60 m haies | 27 " | Cette épreuve n'existera plus. Les BF feront le 80m haies | | | | |
| 12. | 80 m haies | 30" | 30 " | | 30 " | | |
| 13. | 100 m haies | | | 30 " | | 33 " | |
| 14. | 110 m haies | | | | | | 36 " |
| 15. | 800 m marche | X | | | X | | |
| 16. | 1 500 m marche | Enlever | X | | Enlever | X | |
| 17. | 3 000 m marche | | | X | | Enlever | X |
| 18. | hauteur | X | X | X | X | X | X |
| 19. | longueur | X | X | X | X | X | X |
| 20. | triple saut | | X | X | | X | X |
| 21. | perche | | X | X | X | X | X |
| 22. | poids | 3 2 kg | 3 kg | 4 3 kg g | 3 kg | 4 kg | 5 kg |
| 23. | disque | 750 600 gr | 1 kg | 1 kg | 750 gr 1 kg | 1 kg | 1.5 kg |
| 24. | javelot | 400 gr | 600 500 gr | 600 gr | 400 500 gr | 600 gr | 700 gr |