



SAMEDI 27 MARS 2010

**STADE DE BREHOULOU A FOUESNANT
A PARTIR DE 15 HEURES**

5 ème DECA-TOBLERONE DE L'ULAQC

1 DECATHLON POUR LE PLAISIR

1 Décathlon réalisé par 3 athlètes, hommes ou femmes. (**à partir des MINIMES**)
100m, longueur, poids, hauteur, 100h/110h, 400m, disque, perche, javelot, 3X500
la cotation se fera à la table internationale des épreuves combinées

Les équipes peuvent être mixtes OU INTER-CLUB
(le relais serait alors coté à la table des hommes si l'équipe est mixte).

Chaque athlète participe à 1 course, 1 lancer, 1 saut.

Le 1500 m est remplacé par un relais 3 x 500m.

Les athlètes lancent les engins de leur catégorie.
(exemples, les cadettes le poids de 4 kg, les vétérans 2 homme le poids de 6kg)

Les courses de haies sont celles de la catégorie (- 1 cran) de l'athlète participant.

En hauteur et perche, le nombre d'essais est limité à 6

POUR LES SAUTS, UNE COMPENSATION SERA ACCORDEE AUX CATEGORIES "JEUNES "

LES " TOBLERONE " SERONT FIDELES AU RENDEZ-VOUS

POUR UNE BONNE ORGANISATION, LES INSCRIPTIONS A L'AVANCE SONT PREFERABLES

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS VOUS POUVEZ CONTACTER:

ROBERT KERSALL **TEL / FAX : 02 97 23 02 48**

E.MAIL : robert.kersall@orange.fr

HORAIRES du SAMEDI 3 AVRIL 2010

15 H 00	100 m	hauteur	longueur	disque	perche
16 h 30	100/110 haies				
16 h 50	400 m		poids	javelot	
18 h 00	relais 3 x 500 m				

COMPENSATIONS

U.L.A.Q.C.



SAMEDI 3 AVRIL 2010

STADE DE BREHOULOU A FOUESNANT

A PARTIR DE 15 HEURES

		HAUTEUR	LONGUEUR	PERCHE
MINIMES	HOMMES	15	60	60
CADETS	HOMMES	10	40	40
JUNIORS	HOMMES	5	20	20
MINIMES	FEMMES	15	60	60
CADETTES	FEMMES	10	40	40
JUNIORS	FEMMES	5	20	20

