



SAMEDI 4 AVRIL 2009

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

DECA-TOBLERONE DE L'ULAQC

1 DECATHLON POUR LE PLAISIR

1 Décathlon réalisé par 3 athlètes, hommes ou femmes. (**à partir des cadets**)
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 (le relais serait alors coté à la table des hommes).
Ou inter-club

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 3 kg, les vétérans 2 le poids de 6kg)

Les courses de haies sont celles de la catégorie de l'athlète participant.

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

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@free.fr

HORAIRES 2009

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				