



# infos CAC

Tél : 06 78 06 94 10

## ... COMPETITION DE DISTRICT... FROUARD – Samedi 06 mars 2010

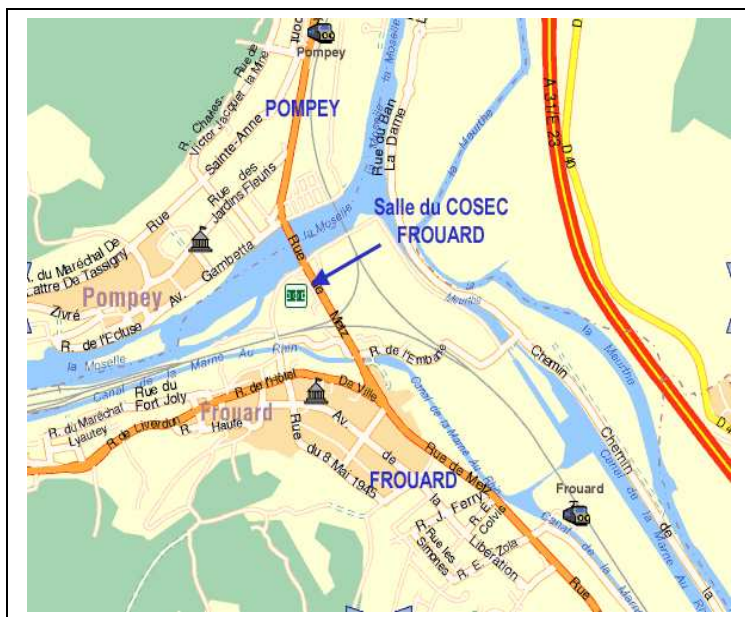
La cinquième épreuve comptant pour le challenge de district aura lieu **le samedi 06 mars 2010** de 14h30 à 16h45 dans la salle du COSEC au stade de l'Omnisports Frouard – Pompey au 4 rue Lasalle 54390 FROUARD.

Cette compétition concerne les EA - Poussins(nes) - Benjamins(nes) et Minimes.

### PROGRAMME (début des épreuves à 14h30 – durée : environ 2h30)

Course	30 m plat	EA – POU – BEN - MIN
Saut	3 sauts pieds joints	EA - POU
	Hauteur	BEN - MIN
Lancer	Lancer de précision (vortex)	EA – POU
	Lancer de poids	BEN - MIN

### SITUATION GÉOGRAPHIQUE



### EXTRAIT DU REGLEMENT

**Course** : chaque concurrent effectuera deux courses non consécutives.

#### **Saut (sauts de grenouilles) EA – poussins**

3 essais non consécutifs  
départ sans élan pieds joints  
3 sauts pieds joints (sauts de grenouilles)

#### **Saut hauteur Benjamins - Minimes**

3 essais par barre et avec un total de 5 niveaux max.  
Au delà : un essai par niveau  
autorisation d'une barre en dessous du minimum sur demande de l'athlète

**Lancer de vortex EA – POU** : 4 lancers consécutifs  
Lancer sur zones au sol et points en fonction de la distance de lancer 2m/4m/6m/8m/10m (EA et POU)

#### **Lancer de poids Benjamins – Minimes :**

3 lancers non consécutifs (2kg BEF – 3 kg BEG-MIF – 4 kg MIG)

### RÉCOMPENSES

Petits : tous les athlètes - EA à Minimes : les 3 premiers de chaque catégorie

**Rendez vous à 14h00 sur place**

Tous les jeunes athlètes sont engagés.

Si le club doit prendre en charge des enfants, il suffit de téléphoner au 06.78.06.94.10 ou 06.85.26.17.97 ou de prévenir par mail à l'adresse [contact@cachampigneulles.net](mailto:contact@cachampigneulles.net)

Renseignements complémentaire auprès de

✓ Président de club	06.89.07.33.15
✓ Yasmine	06.85.26.17.97
✓ Elodie	06.78.06.94.10