



LIVRET DES COMPETITIONS D'ATHLETISME DU COMITE DE LA MANCHE SAISON HIVERNALE 2019 / 2020

Chers Présidents de Club, Entraîneurs et Athlètes

Ce livret des compétitions pour la saison hivernale 2019/2020 a été créé dans le but de vous aider à mieux organiser les futurs déplacements de vos athlètes. Vous y trouverez les dates et les lieux des compétitions mises en place par le comité de la Manche ainsi que les horaires des épreuves. Vous trouverez également dans ce livret le règlement des concours pour éviter tous litiges pendant la compétition.

Le comité de la Manche vous souhaite une très belle saison sportive.

CALENDRIER HIVERNAL :

Date	Compétitions	Lieu	Catégorie
Sam 16/11	Triathlon BE/MI CD50	Cherbourg	Ben / Min
Sam 23/11	Départementaux EC BM	Mondeville	Ben / Min
Dim 24/11	Départementaux de Cross Court	Querqueville	ES/SE/VE
Dim 01/12	Départementaux Sauts Verticaux Masters	Granville	Cadets à
Sam 07/12	Triathlon BE/MI CD50	Granville	Ben / Min
Dim 05/01	Départementaux Sauts longs et Sprint / Haies	Cherbourg	Cadets à
Master			
Dim 12/01	Départementaux de Cross	Carentan	Toutes cat
Sam 18/01	Départementaux de lancers longs	Saint-Lô	Toutes cat
Dim 19/01	Départementaux BM	Mondeville	Ben / Min

HORAIRES DES COMPETITIONS EN SALLE

RAPPEL Horaires sur toutes les compétitions :

La confirmation des athlètes doit s'effectuer 1 heure avant la première épreuve. La réunion de Jurys se déroule 30 minutes avant le début des épreuves.

TRIATHLON Benjamin / Minimes à Cherbourg: 16 Novembre 2018 (salle Maxime Leluan)

10h30	Mise en place des jurys			
11h00		Poids MIM	Longueur BEF	
11h45			Longueur BEM	
12h00		Poids BEF		
12h30			Longueur MIF	Triple BEF BEM
13h15		Poids MIF	Longueur MIM	
14h00		Poids BEM		Triple MIF G1
14h15	50m MIM			
14h40	50m BEF			
14h45				Triple MIF G2
15h05	50m BEM			
15h30	50m MIF			Triple MIM G1
16h00	50m Haies BEF			
16h15	50m Haies BEM	2000m Marche BEM BEF		Triple MIM G2
16h30	50m Haies MIF	3000m Marche MIM MIF		
16h45	50m Haies MIM			

Départemetaux d'épreuves combinées Benjamin / Minimes à

Mondeville : 23 Novembre 2019 (Halle Michel d'Ornano)

BEM	BEF	Horaires	MIM	MIF
Réunion Jurys		10h40	Réunion Jurys	
		11h00	50m Haies	
		11h15		50m Haies
	50m Haies	11h30		
50m Haies		11h45	Longueur	
		12h00		
Poids 1-2		12h15		
		12h30		Hauteur 1-2
		12h45		
		13h00		
		13h15	Poids 1-2	
	Hauteur 1-2	13h30		
		13h45		
Longueur 1-2		14h00		
		14h15		Poids 1-2
		14h30		
		14h45		
		15h00	Hauteur 1-2	
	Poids 1-2	15h15		
		15h30		
		15h45		Longueur 1-2
1000m en fonction de l'avancée des épreuves	1000m en fonction de l'avancée des épreuves	16h00	1000m en fonction de l'avancée des épreuves	1000m en fonction de l'avancée des épreuves
		16h15		
		16h30		
Podiums			Podiums	
Fin de la Compétition			Fin de la Compétition	

Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction du nombre de participants et de l'avancée des épreuves. Une épreuve pourra débiter 30 minutes après la fin de l'épreuve précédente.

JURY : 1 par catégorie engagée. Jury à confirmer auprès du directeur de réunion de 10h00 à 10h40. Réunion de jury à 10h40 sur la ligne d'arrivée

CONFIRMATION : 45 mn avant le début de la 1ère épreuve

2019/2020

Plage de Querqueville le 24 novembre 2019

Organisé par l'AS Querqueville et le CD50

Sur un parcours de 4km composé

D'une zone de départ
D'une petite boucle
De deux grandes boucles
D'une zone d'arrivée

Terrain relativement plat sur un sol composé essentiellement de stabilisé qui peut s'avérer difficile en cas de vent.

Course Femme à 14h00

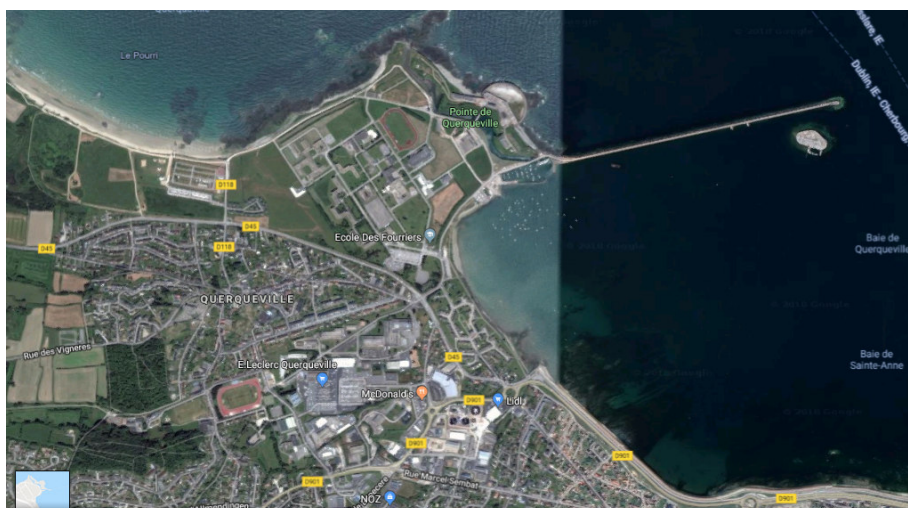
Course Homme 14h45

Accès en venant de Cherbourg

Rocade du bord de mer (la Saline / D901)

Au rond-point de Querqueville (le puits) prendre la direction Querqueville / Urville-Nacqueville

Suivre la D45 et prendre à droite au deuxième feu tricolore (plage de Querqueville)





Zone Départ	0,1km	Petite Boucle	1km	Grande Boucle	1,4km	Zone Arrivée	0,1km
----------------	-------	------------------	-----	------------------	-------	-----------------	-------

Distances communes pour les deux courses : 4km (ZD+PB+2GB+ZA)

Catégories autorisées : Espoirs Seniors et Masters

Titres décernés : Champion(ne) départemental(e) cross court Hommes et Femmes en individuel et par équipe

Une seule équipe de quatre athlètes classée par club.

Départementaux Sauts Verticaux Granville : 01 Décembre 2019 (Complexe Jean Galfione).

Attention : Le championnat départemental de Sauts Verticaux est dédié aux catégories de Cadets à Masters. Les catégories inférieures seront considérées en épreuves ouvertes. Les Masters courent avec des haies seniors.

Mise en place Jurys	10h30		
Séries			
50m Haies CAF	11h00	Perche TC 2m61	
50m Haies JUF, ESF, SEF	11h10		
50m Haies CAM	11h15		
50m Haies JUM	11h25		
50m Haies ESM, SEM	11h30		
Finales			
50m Haies CAF	11h35		
50m Haies JESF	11h40		
50m Haies CAM	11h45		
50m Haies JUM	11h50		
50m Haies ESM	11h55		
Séries			
50m TCF	12h05		
50m TCM	12h25		
Finales			
50m CAF	12h50		
50m JUF	12h55		
50m ESF	13h00		
50m SEF	13h05		
50m CAM	13h10		
50m JUM	13h15		
50m ESM	13h20		
50m SEM	13h25		
	14h00	Hauteur 0m80	Hauteur 1m60
	14h30	Perche 1m11	
	15h30		Hauteur 1m30
Fin de la compétition	17h00		

Triathlon Granville : 7 décembre 2019 (Complexe Jean Galfione)

	10h30	Mise en place des jurys		
50m Haies BEF	11h00	Perche TC	Poids 1 MIM	Poids 1 MIF
50m Haies BEM	11h15			
50m Haies MIF	11h30		Poids 1 BEM	Poids 1 BEF
50m Haies MIM	11h45			
50m BEF	11h55			
50m BEM	12h25			
	12h30		Poids 2 BEF	Poids 3 BEF
50m MIF	12h50			
	13h00		Poids 4 BEF	Poids 2 BEM
50m MIM	13h15			
	13h30		Poids 2 MIM	Poids 3 MIM
	14h00	Hauteur 1 MIM	Hauteur 1 BEM	Hauteur 1 BEF
				Hauteur 1 MIF
			Poids 2 MIF	Poids 3 MIF
	15h15	Hauteur 2 MIM	Hauteur 2 BEM	Hauteur 2 MIF
	16h30	Hauteur 3 MIF	Hauteur 2 BEF	Hauteur 3 BEF
2000m Marche BEF/BEM	17h10			
3000m Marche MIF/MIM				

Championnats départementaux de Cadets à Vétérans de 60m, 60m haies, longueur et triple saut à Cherbourg : 05 janvier 2020 (Salle Maxime Leluan)

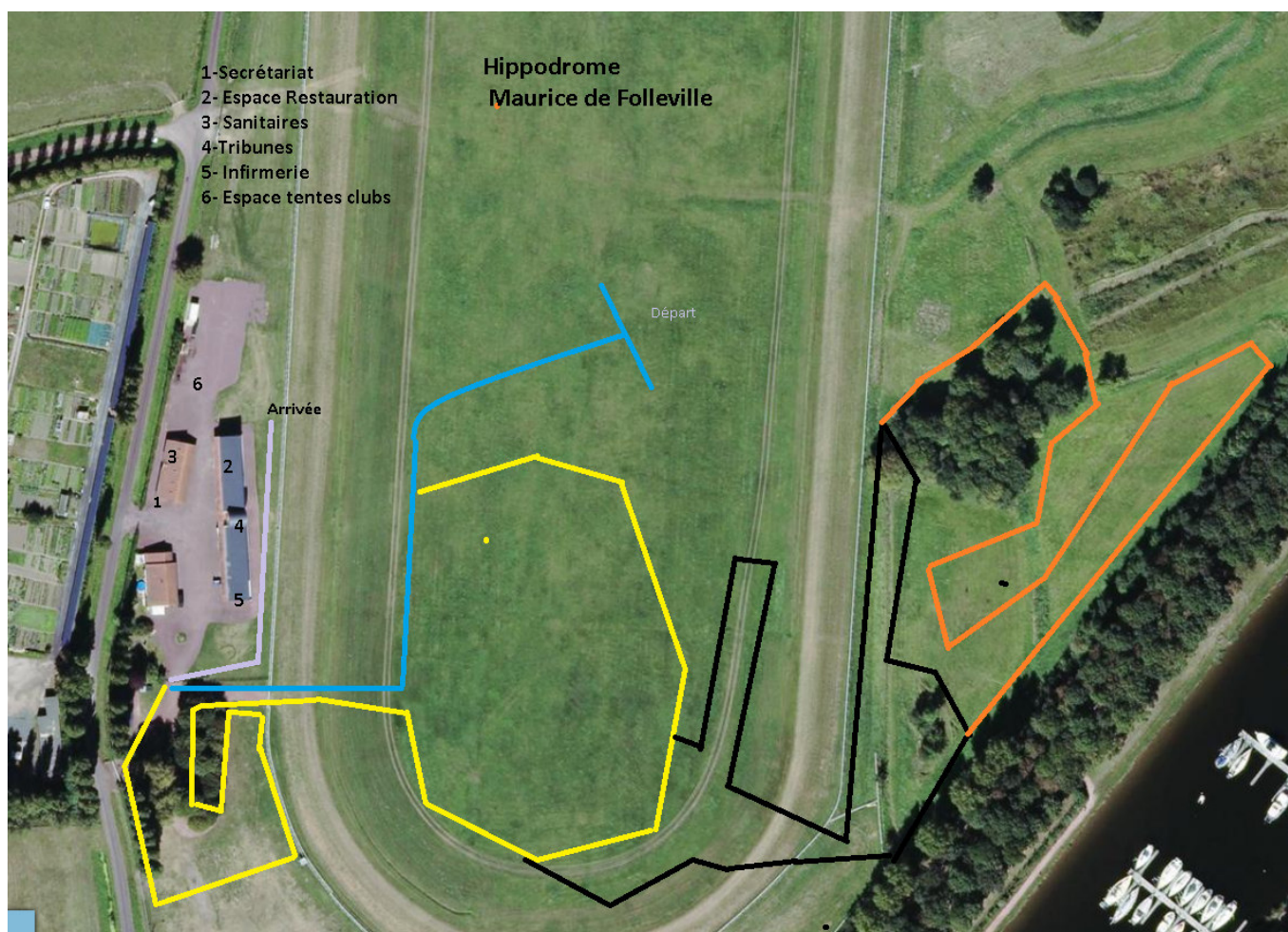
Dans cette compétition les vétérans lancent les engins et courent avec des haies seniors

Réunion du jury 13h00

13h30	Longueur TCF et TCM 3 concours
14h30	Triple saut TCF
15h00	60m haies CAF – séries 60m haies JUF-ESF-SEF-VEF - séries 60m haies CAM - séries 60m haies JUM - VEM séries 60m haies ESM-SEM— séries
15h45	60m haies CAF - Finales 60m haies JUF-ESF-SEF-VEF – Finale 60m haies CAM – Finale 60m haies JUM - VEM Finale 60m haies ESM-SEM— Finale
16h00	Triple saut TCM
16h30	60m TCF – séries
16h50	60m TCM – séries
17h10	60m TCF – finales
17h20	60m TCM – finales
Fin de la compétition	17h30

Confirmation des engagements 45 minutes avant le début prévu de chaque épreuve.

Départementaux de cross : le 12 janvier 2020 à l'hippodrome de Carentan



Zone de Départ : 310m
 Petite boucle : 800m
 Moyenne boucle : 1360m
 Grande boucle : 1970m
 Zone d'arrivée : 110m



Horaires et distances par catégories

12h00 : Benjamines filles :	ZD+PB+MB+ZA	= 2580m
12h20 : Benjamins et Minimes Filles :	ZD+2MB+ZA	= 3140m
12h45 : Poussins – Poussines :	ZD+PB+ZA	= 1220m
13h00 : Kid's Cross Eveil Athlétique 500m + 1 lancer. Equipe mixte de 3		
13h30 : Minimes garçons et Cadettes :	ZD+2 MB+ ZA	= 3140m
14h00 : Cadets et Juniors Femmes :	ZD+1MB+1GB+ZA	= 3750m
14h30 : Cross Long Femmes :	ZD+2MB+2GB+ZA	= 7080m
+ Juniors Hommes :	ZD+2MB+1GB+ZA	= 5110m
15h30 : Cross Long Hommes :	ZD+2MB+3GB+ZA	= 9050m

Départementaux de Lancers longs (Toutes catégories) à Saint Lô : 18 Janvier 2020

- 13 H : DISQUE Benjamins /Minimes, homme et femme
 14 H : JAVELOT Cadets/Juniors/Seniors/Masters femme
 14 H : MARTEAU Benjamins/Minimes, femme et homme
 15 H : DISQUE Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors femme et homme
 15 H 30 : JAVELOT Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors/Masters, homme
 16 H : MARTEAU Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors/Masters, femme et homme
 16 H 30 : JAVELOT Benjamins/Minimes, homme et femme

Départementaux BM à Mondeville : 19 Janvier 2020

10h30 Mise en place des jurys	
	11h00
11h00 50m haies MIF	Perche BEF /MIF
11h15 50m haies MIM	Longueur BEF
11h30 50m haies BEF	Triple Saut MIM
11h45 50m haies BEM	Poids BEM
	12h30
12h00 50m MIF	Triple Saut BEM
12h20 50m MIM	Longueur MIM
12h40 50m BEF	Poids BEF
13h00 50m BEM	
	13h30
	Hauteur MIF (grands tapis)
	Hauteur BEF (petit tapis)
	14h00
	Triple Saut MIF
	Longueur BEM
	Poids MIF
	Perche BEM /MIM
	15h00
	Hauteur MIM (grands tapis)
	Hauteur BEM (petit tapis)
15h30	15h30
2000m Marche BEM/BEF	Triple Saut MIM
3000m Marche MIM/MIF	Longueur MIF
	Poids BEF

REGLEMENT GENERAL LORS DES COMPETITIONS

Les règles d'inscription

Les inscriptions se font en ligne sur le site Manche.athle.com juste qu'au :

- **Mercredi soir avant 22h pour compétitions du samedi**
- **Jeudi soir avant 22h pour les compétitions du dimanche**

Les juges

Respect de l'horaire : L'appel des athlètes est effectué 10 minutes avant l'heure de début de l'épreuve.

Pas de possibilité de s'inscrire après l'heure de début de l'épreuve sans l'accord du directeur de réunion.

Le chef juge rappelle les règles spécifiques à l'épreuve avant le début de celle-ci. L'épreuve commence à l'heure.

La prise de marques est interdite durant les concours.

Merci de ne pas oublier de noter sur les feuilles de concours :

- L'heure de début et de fin des épreuves.
- Les noms, prénoms, numéros de licences et clubs de chaque juge

RAPPEL : Vous trouverez ci-dessous le tableau du nombre de juges demandés en fonction du nombre d'athlètes présents aux compétitions par club.

Nombres			
Juges	Athlètes	Juges	Athlètes
1	4	6	28
2	8	7	34
3	13	8	40
4	18	9	47
5	23	10	54

Les concours

Les feuilles de concours seront préparées avant la compétition. Certains athlètes ne confirmeront pas le jour même. Ils seront alors enlevés de Logica. Si les feuilles ne sont pas mises à jour, le juge chef le rayera en début de concours, au moment de l'appel.

REGLEMENT COMMUN DES CONCOURS BENJAMIN MINIMES POUR LES DEPARTEMENTAUX ET TRIATHLONS

Attention :

Le nombre d'épreuves par athlète est limité à 4 pour les départementaux et 3 pour les triatlons.

Poids :

Pas de possibilité de s'entraîner durant le concours.

Le nombre d'essais est limité à trois.

Benjamines poids de 2 KG

Benjamins poids de 3KG

Minimes Filles poids de 3KG

Minimes Garçons poids de 4KG

Triple Saut :

Règles spécifiques du triple saut

Pas de possibilité de faire des essais ou de prendre des marques sur la piste d'élan durant le concours.

Le nombre d'essais est limité à trois.

Longueur :

Règles spécifiques au Saut en Longueur

Pas de possibilité de faire des essais ou de prendre des marques sur la piste d'élan durant le concours.

Le nombre d'essais est limité à trois.

Perche :

Règles spécifiques au Saut à la perche

Pas de possibilité de faire des essais ou de prendre des marques sur la piste d'élan durant le concours.

Nombre d'essai limité à 8

Hauteur :

Règles spécifiques au Saut en hauteur

Pas de possibilité de faire des essais ou de prendre des marques sur la piste d'élan durant le concours.

Nombre d'essai limité à 8

Hauteur première barre :

Minimes Filles / Benjamines: 80 CM

Minimes Garçons / Benjamin : 90 CM

Hauteur des Haies :

Benjamines / Benjamins : 65 CM et Minimes Filles : 76 CM et Minimes Garçons : 84 CM

Types de Triathlon autorisés :

Benjamin(e)s:

Général : 1 Course + 1 saut + 1 lancer

Orienté : 50m + 50m haies + un concours.

Minimes:

Général : 1 Course + 1 saut + 1 lancer

Orienté A : 1 Course + 2 Concours

Orienté B : 50m + 50m haies + 1 concours.