



« LASER RUN » Saint Cyprien

Dimanche 25 novembre 2018



Lieu : Gymnase « Grand stade les Capellans »

Date limite d'inscription : le mercredi 21 novembre (à minuit)

Programme Prévisionnel

10h00-10h40 Echauffement libre pour tous les participants

** Pour chaque série : 8' d'échauffement Tir/ Course puis départ.*

10h45	Pré-pupille (U9 année 2011) F/G	(2 x 200m)	Tir à 5m	3 lumières « 2 mains autorisées »
11h00	Pupille (U11) F	(2 X 400m)	Tir à 5 m	« 2 mains autorisées »
11h20	Pupille (U11) G	(2 X 400m)	Tir à 5 m	« 2 mains autorisées »
11h40	Laser run pour tous	(3 x 400m)	Tir à 5 m	« 2 mains autorisées »
12h00	Poussine (U13)	(3 X 400m)	Tir à 5m	
12h20	Poussin (U13)	(3 X 400m)	Tir à 5m	

12h40 Remise des prix (de Pré-Pupille à Poussin)

12h40	Open Longue distance	(5 X 1600m)	et Master 2 et 3 F/H	(3 X 400m)	Tir à 5 m
13h30	Benjamine et Benjamin (U15)	(4 X 400m)			Tir à 10m
13h50	Master 1 F/H	(4 X 400m)			Tir 10m
14h10	Minime (U17) F/G	(3 X 800m)			Tir 10m
14h30	Cadet, Junior (U19, U22 et Senior)	(4 X 800m)			Tir à 10m

15h00 Remise des prix

Ce programme est prévisionnel, nous pourrions le modifier en fonction du nombre d'inscrits par catégories.

Engagement : 5€ licencié (15€ non licencié) à régler le jour même à la buvette.

La buvette sera à disposition, tout au long de la compétition. Merci de me signaler si des bénévoles souhaitez chronométrer ponctuellement

Contact : 06 14 71 03 39 / email : pentastcyp@gmail.com

