

# RAVEN U-SPORT LAST CHANCE INVITATIONAL

## Samedi, 16 février

Information d'inscription: [MEETENTRY @OTTAWALIONS.COM](https://www.meetentry.com/ottawalions)

Catégories d'âge

La compétition a deux catégories

**U16**

athlètes nés en 2003 (15 ans et moins)

Horaire de l'événement 9h45 à 12h00

**OUVERT**

athlètes âgés de 16 ans et plus et nés en 2002

Horaire de l'événement 12h00 to 16h00

Processus d'inscription:

### INSCRIPTION EN-LIGNE AVANCÉE

1. Cette compétition s'agit d'une épreuve à invitation. Les écoles, les clubs ainsi que les entraîneurs peuvent envoyer un message courriel afin de demander une invitation d'inscription. Nous réservons le droit de refuser une demande d'inscription.
2. Les écoles peuvent demander un fichier d'événement pour Hy-Tek Team Manager. Les fichiers doivent être envoyé à [meetentry@ottawalions.com](mailto:meetentry@ottawalions.com) par le jeudi 15 février à midi (12h00).
3. TOUT INSCRIPTION AUTRE QUE L'INSCRIPTION DES ÉQUIPES UNIVERSITAIRES ET COLLÉGIALES SE FAIT EN-LIGNE @ TRACKIE.COM. Allez à TRACKIE-REG...Événements...sélectionnez la compétition et soumettez vos inscriptions. Tous les frais d'inscriptions doivent être payés en ligne. Les athlètes Ottawa Lions paient un frais préférentiel. Les équipes d'écoles peuvent payer par chèque ou carte de crédit lors de la journée de compétition. Les chèques sont payables à Ottawa Lions TFC.

Les périodes d'inscriptions seront les suivantes :

### ATHLETES OTTAWA LIONS

INSCRIPTION AVANCÉE! Du jeudi 1<sup>e</sup> février au jeudi 8 février- 12h00 midi.

Vous devez vous inscrire avant le 8 février-12h00 afin de recevoir le forfait du club.

### ATHLETES DES AUTRES CLUBS INVITÉS

INSCRIPTION – Du 9 au 15 février à 12h00 midi

L'inscription sera fermée à partir du jeudi 15 février à midi (midi)

Il y aura une limite d'inscriptions pour chacune des épreuves. Les inscriptions seront arrêtées une fois que cette limite est atteinte. À partir de ce moment, vous devez envoyer un message courriel à [meetentry@ottawalions.com](mailto:meetentry@ottawalions.com) afin de déterminer s'il y a toujours possibilité d'inscription par demande. L'année passée, tous les événements de courses ont atteints le nombre maximal d'inscriptions.

## AUCUNE INSCRIPTION LORS DE LA JOURNÉE DE COMPÉTITION.

### Frais d'inscriptions \$\$\$:

#### INSCRIPTION EN-LIGNE POUR CLUB / ATHLETES DES ÉCOLES SECONDAIRE

U16 \$15 par personne par épreuve

Ouvert \$20 par personne par épreuve

### Frais d'inscriptions pour athlètes des Ottawa Lions

U16 **\$10 par athlète par épreuve (Fév. 1 - Fév. 8 Seulement)**  
\$0 par Équipe de relai – L'inscription des relais se fait lors de la journée de compétition

Ouvert **\$15 par athlète par épreuve (Fév. 1 - Fév. 8 Seulement)**  
**\$0 par Équipe de relai – L'inscription des relais se fait lors de la journée de compétition**

### Frais d'inscriptions équipes universitaires et collégiales

\$20 par athlète (pas par épreuve) & \$20 par équipe de relai jusqu'à un frais maximale de \$280.00 per équipe par sexe. Les inscriptions doivent se faire via Hy-Tek Team Manager.

Les frais peuvent être payés lors de l'arrivée à la compétition par chèque ou par carte de crédit. Si vous avez besoin d'une facture afin que votre école génère un chèque, s'il vous plaît nous le demander avant le 1<sup>e</sup> février.

---

**Épreuves de piste** **9h45** Début – Les épreuves sur la piste débutent pour les athlètes inscrites à la catégorie U16.  
Les courses sur la piste peuvent débuter jusqu'à 15 minutes avant les heures de départ prévues. Écoutez les annonces et soyez prêts pour vos épreuves. Les courses FEMMES seront suivies par les courses HOMMES.  
**Les courses sur la piste auront lieu en ordre de vagues avec les temps d'inscriptions les plus rapides jusqu'au temps les plus lentes.**  
**L'HORAIRE REVISÉ-FINALE sera affiché la journée avant la compétition en fonction des inscriptions en ligne.**

**Épreuves de pelouse** **10h30** Début – les épreuves de pelouse ne débuteront pas avant l'heure prévue. Les athlètes masculins et féminines seront combinés à moins que ce soit indiqué autrement.

**Zones de réchauffement** Le Dôme sera disponible à partir de 9h30 pour les réchauffements. Les réchauffements doivent se faire sur la piste et non sur les terrains. Les effets personnels doivent être gardés sur la piste ou le « D-Zone ». De 11h00 à 16h00 les 3 terrains de soccer seront disponibles pour l'entreposage d'effets personnels ainsi que pour les réchauffements.

## Horaire de compétition

### U16

#### Événements de pelouse

- 10h30 U16 Saut en Hauteur (Tout inscriptions)** 1m10 hauteur d'ouverture  
**10h30 U16 Saut en Longueur** (Tout inscriptions) – 2 aires de saut en longueur si requis – 3 sauts seront permis  
**11h00 U16 Power Put - (Poids de 3K) + (Saut en longueur sans élans) = Power Put**  
Les 3 meilleurs lancés seront additionnés au 3 meilleurs sauts pour obtenir un résultat final.

#### Événements de piste

- 9h45 60m** Filles suivis par garçons – départ 4pt. / Aucun bloque de départ  
**60m Haies** Haies filles (80mH Standards), Haies Garçons (100mH Standard)  
**60m Haies** Mini Haies mixte – Seulement 22" en hauteur / 11m à H1 et 7m entre / 6H  
**800m** Filles suivis par garçons  
**150m** Filles suivis par garçons – aucun blocs / départ 4pt. doit être utilisé  
**2000m** Filles suivis par garçons  
**4x100m Relay** Relai mixte – Les équipes s'assemblent après le 2000m à la ligne d'arrivée. Il n'y a aucun frais d'inscription pour cet événement.

## Ouvert

#### Événements de pelouse

- 12h30 Saut à la perche** – Hauteur d'ouverture barre basse – 2m21 augmentant par 20cm jusqu'à 2m81 ensuite par 10cm  
Suivie par – Hauteur d'ouverture barre haute– 3m41 augmentant par 20cm jusqu'à 3m81 ensuite par 10cm
- 13h00 Lancer du poids – H & F combinés – 4k, 5k, 6k, 7.26k.**  
**Les poids mis en œuvre seront enregistrés dans les résultats. Inscrivez-vous au lancer "Open Division" seulement.**  
**Lancer du marteau suivra le lancer du poids**
- 13h00 Saut en hauteur – Barre basse mixte** - 1.26m Hauteur d'ouverture. La barre monte par incréments de 5cm. Suivie par  
**Saut en Hauteur – Barre haute mixte** (30 min. après le départ de la barre basse et terminera la compétition) 1.46m – Hauteur d'ouverture pour Hommes / Femmes. La barre monte par incréments de 5cm.
- 14h00 Sauts horizontales simultanés** Compétition sera divisé par sexe  
**Saut en longueur** – 4 sauts maximum. (LJ Homme suivi de LJ Femme)  
**Triple Saut** – 4 sauts maximum (TJ femme suivi par TJ homme)

## OUVERT

#### Épreuves de piste

**11h00** – Athlètes peuvent placer leurs effets personnels sur les terrains synthétiques de soccer. Veuillez svp utiliser ces terrains pour la majorité de vos réchauffements. Les souliers à crampons sont permis sur les terrains synthétiques. Les lancers auront lieu sur les terrains.

LA COMPÉTITION DE PISTE COMMENCE À – 12H00 PM – ORDRE DES COURSES INDIQUÉ PLUS BAS – HORAIRE FINALE SERA AFFICHÉ le VENDREDI 16 FÉV

**12H00 PM ÉPREUVES DE PISTES**

60m Haies Qualificatifs – Femmes / Hommes 12 individus avanceront à 2 sections de finales  
60m Qualificatifs – Femmes / Hommes 12 individus avanceront à 2 sections de finales  
600m – Finales – Femmes / Hommes  
1000m – Finales – Femmes / Hommes  
60m Haies – Finales – Femmes / Hommes  
60m - Finales – Femmes / Hommes  
3000m – Femmes & Hommes  
300m – Finales – Femmes/Hommes  
\*\* Les 3 premières vagues de chaque sexe auront possiblement l'option de blocs de départ  
\*\* AUCUN RUN-OUTS ne sera permis  
1500m – Finale – Femmes/Hommes  
4 x 200m Relais – Femmes/Hommes  
4 x 400m Relais- Femmes/Hommes