



OTTAWA LIONS INTERSQUAD

Samedi 23 novembre 2019

Évaluer l'état physique/habilité de nos athlètes à partir des « programmes généraux de condition physique ». Dans le cas des athlètes de courses de fond, la compétition aura comme but d'évaluer et de tester la capacité aérobie développée durant la saison de course de fond récemment terminée et d'explorer les capacités d'en d'autres aires de compétition. Les événements de pelouses seront le limité dont certains seront modifiés.

Il s'agit du premier événement OBLIGATOIRE de l'année auquel toutes athlètes du programme universitaire et du programme compétitif des Lions sont invitées à se joindre. Les athlètes inscrits seront séparés en quatre équipes.

Équipe Bourgogne — Université d'Ottawa

Équipe Grise — Université d'Ottawa

Équipe Noir — Lions & Ravens

Équipe Rouge — Lions & Ravens

Les résultats de l'événement seront marqués selon les règlements d'Usport soit 10-8-6-5-4-3-2-1

Les athlètes participeront à un **minimum** de deux événements.

Les athlètes avec des limitations médicales serviront de soutien à l'événement en tant que bénévoles techniques. Si vous avez un conflit académique — prévenez immédiatement l'entraîneur-chef.

Frais d'inscription : Frais d'inscription de 5,00 \$ pour un nombre d'événements illimités.

INSCRIPTIONS : Toutes les inscriptions seront complétées sur trackie.ca en suivant l'hyperlien suivant.

Suite à l'événement : avec les frais d'inscription, tous les athlètes seront récompensés par un diner pizza à la fin de l'événement. Les fonds supplémentaires seront versés à un organisme de bienfaisance au choix de l'équipe gagnante à la lumière de la période des fêtes (Fondation des rêves d'enfants, CHEO, Mission d'Ottawa, Oxfam) etc.).

Épreuves de piste

Calendrier évolutif — nous allons aller de l'avant avec les événements si possible.

9 h 30 - 3000 m/5000 m — (Hommes et Femmes – Épreuve combinée)

10 h 5 - 60 m — (Femmes suivies par les Hommes)

10 h 30 - 1000 m — (Femmes suivies par les Hommes)

10 h 50 - 300 m — (Femmes suivies par les Hommes) sans bloc de départ
11 h 30 - 500 m - (Femmes suivies par les Hommes) Départ en cascade
11 h 45 – 4x200m — (Relais Medley) Départ en cascade

Épreuves de pelouses

10 h — Saut à la Perche (Hommes et Femmes — Épreuve Combinée)
10 h 30 — Lancé du Poids (Hommes et Femmes — Épreuve Combinée)
10 h 45 — Saut en Longueur — (Hommes et Femmes – Épreuve Combinée)
11 h – Triple Sauts modifiés (Hommes et Femmes – Épreuve Combinée)
Les athlètes sont encouragés à porter les couleurs respectives de leur équipe.
Additional team points available.