



LA CLASSIQUE HIVERNALE DES ROADRUNNERS

**PISTE INTÉRIEURE
AU**

**COMPLEXE ROBERT
HARTLEY
HAWKESBURY**



**SAMEDI
3 FÉVRIER
2024!**

425 Cartier Blvd, Hawkesbury, ON K6A 1V9

INTRODUCTION

Le Club d'Athlétisme Les Roadrunners organise sa 1re édition d'une compétition intérieure. Cette compétition s'adresse à tous les jeunes de 5 - 13 ans (âge au 31 décembre 2024), soit les catégories:

- Coccinelle: (5-7 ans)
- Colibri: (8-9 ans)
- Minime: (10-11 ans)
- Benjamin: (12-13 ans)

Admissibilité: Aucune affiliation ou besoin de faire partie d'une équipe pour y participer. Tous les athlètes, y compris les débutants sont les bienvenues!

Elle consiste en 4 épreuves d'athlétisme pour tous (quadrathlon) : une course de sprint 40 m, une course d'endurance de 300 m à 600 m, un saut en longueur sans élan et un lancer du poids.

Nous organiserons un relais par équipe de 4 x 140m

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Date: samedi le 3 février 2023

IMPORTANT : Date limite d'inscription lundi le 29 janvier 2024, à 23h59

Responsable de la compétition: Jason Lacombe & Fannie Lalande
athle.roadrunners@gmail.com

Coût d'inscriptions: 20.00\$ par athlète + *(1,67\$ de frais Trackie)
L'inscription des athlètes se fait en ligne sur le lien suivante:

[Cliquez ICI Inscription La Classique Hivernale des Roadrunners](#)

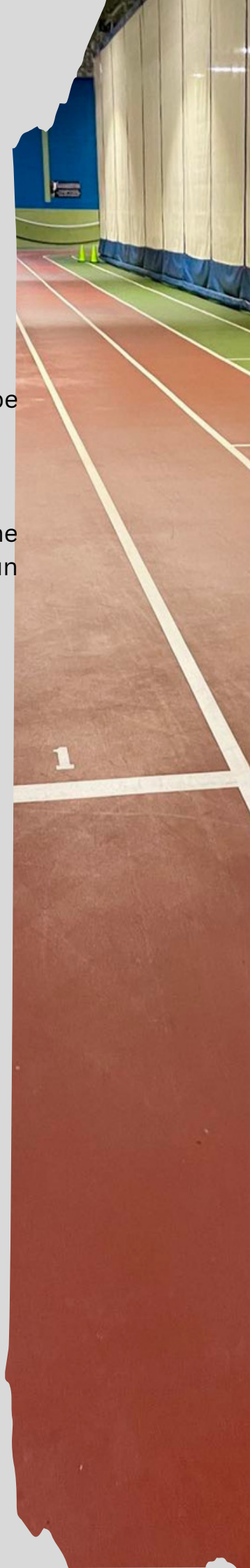
Chronométrage & résultats : FinishLynx FAT System

Premiers soins : Des services de premiers soins (glace, examen) seront offerts pendant la compétition.

Pour les quatre catégories la compétition se fera de 9h00 à 14h00
(récupération des dossards de 8h00 à 8h30)

LIEU : Complexe sportif Robert Hartley
425 Cartier Blvd, Hawkesbury, ON K6A 1V9

[Cliquez ICI Direction Complexe sportif Robert Hartley](#)



INSTALLATIONS ET ÉQUIPEMENTS :

- Piste 150m 6 couloirs sprint
- 4 couloirs (tour de piste)
- Quatre (4) plateaux de saut en longueur sans élan
- Quatre (4) plateaux de lancer du poids

CATÉGORIES :

- Coccinelle: 2017-2018
- Colibri : 2015-2016
- Minime : 2013-2014
- Benjamin : 2011-2012



ÉPREUVES :

- **Coccinelle** : 40m, 300m, longueur sans élan, poids **(1,5 kg)**
- **Colibri** : 40m, 400m, longueur sans élan, poids **(1,5 kg)**
- **Minime** : 40m, 500m, longueur sans élan, poids **(2 kg)**
- **Benjamin** : 40m, 600m, longueur sans élan, poids ***(filles 2kg & garçons 3kg)**
- Les athlètes s'inscrivent au Quadrathlon, soit aux 4 épreuves

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Sprint et endurance** : aucun bloc de départ et aucun souliers à crampons.
- **Saut en longueur sans élan**: La mesure se fait derrière le talon le plus près de la ligne d'élan (3 sauts, nous inscrivons le meilleur des trois).
- **Lancer du poids** : 2 lancers, nous inscrivons le meilleur des deux.
- **Les relais**: Les inscriptions de relais seront acceptés jusqu'à 1 heure avant cet épreuve.
- **Des chaises** seront accessibles au tour de la piste pour les parents. Seuls les entraîneurs et athlètes auront accès à la piste.
- **L'horaire final** sera publié sur le site web de l'équipe et envoyer par courriels aux équipes. Aucune chambre d'appel. Dossards remis sur place.



RoadRunners
CLUB D'ATHLÉTISME HAWKESBURY

ÉQUIPEMENT REQUIS :

- Vêtements de sport et souliers de course obligatoires (souliers à crampons ou spikes non permis).

DÉROULEMENT

- L'horaire détaillé de la compétition est présenté plus bas.
- Les épreuves seront annoncées au microphone quelques minutes avant le départ.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS :

- Aucune affiliation n'est requise ou besoin de faire partie d'une équipe (indépendant). Les inscriptions doivent être effectuées via Trackie.
- **Si vous faites partie d'une équipe veuillez l'indiquer au moment de l'inscription.** Aucune inscription sur place.
- Aucun ajout ou modification après cette date.
- Paiement en ligne obligatoire par carte de crédit (aucun paiement sur place).
- Aucun remboursement.

Système de pointage	
position	points alloués
1	9
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8 et plus	1

RÉCOMPENSES :

- Chaque enfant recevra un ruban de participation et un certificat souvenir.
- Médailles remises aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons de leur catégorie respective au classement cumulatif des points, après avoir fait toutes les épreuves de la catégorie.
- L'objectif est d'amasser le plus grand nombre de points.
- Une bannière par catégorie et par sexe sera remise au meilleur club. L'équipe gagnante sera déterminée par la somme des points attribuée selon le système de pointage individuel. Seules les équipes composées d'au moins 3 athlètes de la même catégorie pourront prétendre au classement par équipe.
- La remise des récompenses se fera après la compétition.

HORAIRE PROVISOIRE : L'horaire final sera annoncé à l'issue de la période d'inscription.

****HORAIRE PROVISOIRE ****

Heures	Coccinelles	Colibris	Minimes	Benjamins
8h00	Récupération des dossards			
8h45	Préparation des équipes et mot de bienvenue			
9h00	Préparation des vagues de sprint	Réchauffement		
9h15	Sprint 40 m F et H	Préparation des vagues de sprint	Longueur F et H	Poids F 2kg et H 3 kg
9h45	Poids F et H 1,5 kg	Sprint 40 m F et H	Préparation des vagues de sprint	Longueur F et H
10h15	Longueur F et H	Poids F et H 1,5 kg	Sprint 40 m F et H	Préparation des vagues de sprint
11h00	Préparation des vagues endurance	Longueur F et H	Poids F et H 2 kg	Sprint 40 m F et H
11h30	course endurance (300 m)	Préparation des vagues endurance	Pause	Pause
11h45	Pause	course endurance (400 m)	Préparation des vagues endurance	Pause
12h00	Pause	Pause	course endurance (500 m)	Préparation des vagues endurance
12h15	Pause	Pause	Pause	Course endurance (600 m)
12h30	Finale sprint (8 vagues: coccinelles, colibris, minimes et benjamins) F et H			
13h00	Relais 4 x 140 m (8 vagues: coccinelles, colibris, minimes et benjamins) F et H			
13h30	Remise des prix pour chacune des catégories			