

CHAMPIONNATS REGIONAUX LARA D'EPREUVES COMBINEES et de MARCHE

Cadets Juniors Espoirs Seniors

Samedi 9 et Dimanche 10 Janvier 2016

Epreuves Combinées :

Minima de participation, toutes Ligues

Pour les athlètes CA JU ES SE avoir réalisé depuis le 1er décembre **2015** en salle des performances Epreuves Combinées de niveau :

Hommes				Femmes			
CA	JU	ES	SE	CA	JU	ES	SE
R5	R4	R4	R3	R5	R4	R4	R3

et ou avoir participé aux Championnats de France Hiver et ou Eté 2015

Déroulement des épreuves

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente.

Les groupes d'athlètes pourront être modifiés

Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,07 1,10 1,13 1,16 1,19 1,22 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 1,49 1,52 1,55 1,58 1,61 1,64 1,67 1,70 1,73
1,76 1,79 1,82 1,85 1,88 1,91 1,94 1,97 2,00 2,03 2,06 2,09 2,12 2,15 2,18...etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,07 2,17 2,27 2,37 2,47 2,57 2,67 2,77 2,87 2,97 3,07 3,17 3,27 3,37 3,47 3,57 3,67 3,77 3,87 3,97 4,07 4,27 4,37
4,47 4,57 4,67 4,77 4,87 4,97 5,07etc...

Marche

Ouvert aux meilleurs Minimes (3 ou 4 au maxi par sexe pour chaque Ligue, Auvergne et Rhône-Alpes). Les CR de Marche qualifieront les athlètes au bilan 2014.

Jury

Les Clubs Rhonalpins et Auvergnats présents, aussi bien pour les EC que pour la Marche devront présenter un quota de Juges conforme aux règlements de leur Ligue.

Les Officiels devront obligatoirement être inscrits, à l'avance, par leur club, sur le site LARA. Ils confirmeront leur participation auprès du Délégué de la CSO LARA, 45 minutes avant le début de la compétition.

Les clubs participant à la compétition devront fournir le Jury nécessaire à son bon déroulement.

Pour la Marche, les CR Marche Auvergne Rhône-Alpes auront la charge de la constitution de leur Jury, Juges Marche, Chronométreurs manuel et Juges chargés de la table de marque.

Voir "CHARTRE DE OFFICIELS" page internet :

http://www.athle.com/upload/ssites/000047/commissions/officiels/2013/charte_des_officiels_2012-2016.pdf

EN CAS DE NON PRESENTATION DU JURY NECESSAIRE UNE PENALITE DE 100 € SERA APPLIQUEE PAR OFFICIEL MANQUANT PAR JOURNEE DE COMPETITION AINSI QUE POUR TOUT OFFICIEL N'ASSURANT PAS LA TOTALITE DE LA COMPETITION, TARIF FIXE PAR LA CIRCULAIRE FINANCIERE LARA.

**LES ATHLETES DONT LES CLUBS NE FOURNISSENT AUCUN OFFICIEL SE
VERRONT INTERDITS DE COMPETITION.**

CHAMPIONNATS REGIONAUX LARA D'EPREUVES COMBINEES et de MARCHE

Cadets Juniors Espoirs Seniors

Samedi 9 et Dimanche 10 Janvier 2016

9h00	Ouverture de la Halle S Diagana
9h45	Début de confirmation de participation des Athlètes. ATTENTION : les feuilles seront retirées 30mn avant chaque épreuve.
10h00	Constitution du Jury. Pour le Jury, se reporter à la Charte du Jury LARA 2012/2016
10h30	Entrée des Jury sur leur lieu de concours et de courses, 30mn avant le début de l'épreuve, et début des échauffements. Les heures indiquées ci-après sont les heures de début de concours ou de courses.
11h00	Début de la Compétition

SAMEDI 10 JANVIER 2015

Horaires	MASCULINS			FEMININS
	JURY A	JURY B	JURY C	JURY D
	JU	ES / SE	CA	CA
	Heptathlon	Heptathlon	Heptathlon	Pentathlon
11h00				60mHaies (0.76)
11h50		60m		
12h10				Hauteur 1 & 2 (niveau)
12h20	60m			
12h50			60m	
13h00	Longueur 1 & 3			
13h15				
13h25			Perche 1 & 2 (niveau)	
14h05				
15h00	Poids 1 & 2 (+ et - de 12,00m)			Poids 1 & 2
15h15				
15h30			Longueur 1 & 3	
17h00	Hauteur 1 & 2 (niveau)		Poids 1 & 2	
17h30				Longueur 1 & 3
18h00				
18h15				800m

Déroulement des épreuves

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente. **Les groupes d'athlètes pourront être modifiés**

Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,07 1,10 1,13 1,16 1,19 1,22 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 1,49 1,52 1,55 1,58 1,61 1,64 1,67 1,70 1,73 1,76 1,79 1,82 1,85 1,88 1,91 1,94 1,97 2,00 2,03 2,06 2,09 2,12 2,15 2,18...etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,07 2,17 2,27 2,37 2,47 2,57 2,67 2,77 2,87 2,97 3,07 3,17 3,27 3,37 3,47 3,57 3,67 3,77 3,87 3,97 4,07 4,27 4,37 4,47 4,57 4,67 4,77 4,87 4,97 5,07etc...

**CHAMPIONNATS REGIONAUX
D'EPREUVES COMBINEES et de MARCHE
Minimes Cadets Juniors Espoirs Seniors
Samedi 10 et Dimanche 11 Janvier 2015**

8h00	Ouverture de la Halle S Diagana
8h30	Début de confirmation de participation des Athlètes Féminines et de la Marche, ATTENTION : les feuilles seront retirées 30mn avant chaque épreuve. Les CA JU ES SE Hommes doivent confirmer leur 2ème journée.
8h40	Constitution du Jury. Pour le Jury, se reporter à la Charte des Officiels LARA 2012/2016
9h00	Entrée des Jury sur leur lieu de concours et de courses, 30mn avant le début de l'épreuve, et début des échauffements. Les heures indiquées ci-après sont les heures de début de concours ou de courses.
9h30	Début de la Compétition

DIMANCHE 10 JANVIER 2016

EC	MASCULINS			FEMININS	MARCHE
	JURY A1 et A1 JU	JURY B et B2 ES / SE	JURY C1 et C2 CA	JURY D1 et D2 JU / ES / SE	
Horaires	Heptathlon	Heptathlon	Heptathlon	Pentathlon	Horaires
9h30				60mHaies (0.84)	
9h50		60mHaies (0.106)			
10h10	60mHaies (0.99)				
10h30			60mHaies (0.91)	Longueur 1 & 3	
10h45					10h45 5000mMarche TCM 1
11h25	Perche 1 & 2 (niveau)				11h25
11h30					11h30 3000mMarche TCF 1
11h55			Hauteur 1 & 2 (niveau)		11h55
12h00				Poids 1 & 2	12h00 5000m Marche TCM 2
12h40					12h40
12h45					12h45 3000mMarche TCF 2
13h05					13h05 3000mMarche TCF 3
13h30					13h30
13h40					13h40 3000mMarche TCF 4
14h00				Hauteur 1 & 2 (niveau)	
15h30	1000m				
15h40		1000m			
15h50			1000m		
16h00				800m	

Déroulement des épreuves

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente. **Les groupes d'athlètes pourront être modifiés**

Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,07 1,10 1,13 1,16 1,19 1,22 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 1,49 1,52 1,55 1,58 1,61 1,64
1,67 1,70 1,73 1,76 1,79 1,82 1,85 1,88 1,91 1,94 1,97 2,00 2,03 2,06 2,09 2,12 2,15 2,18...etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,07 2,17 2,27 2,37 2,47 2,57 2,67 2,77 2,87 2,97 3,07 3,17 3,27 3,37 3,47 3,57 3,67 3,77 3,87 3,97
4,07 4,27 4,37 4,47 4,57 4,67 4,77 4,87 4,97 5,07etc...