



« LASER RUN » SAINT CYPRIEN

Dimanche 18 mars 2018

Lieu : Gymnase « Grand stade les Capellans »

Programme

10h00-10h40 Echauffement libre pour tous les participants

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

10h45	Pré-pupilles F et G (2 x 200m) Tir à 5m <u>3 lumières</u> « 2 mains autorisées »
11h00	Pupilles F (2 X 400m) Tir à 5 m « 2 mains autorisées »
11h20	Pupilles 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	Poussines (3 x 400m) Tir à 5 m
12h20	Poussins (3 x 400m) Tir 5 m

12h40 Remise des prix (de pré-pupilles à poussins)

12h40	Open Longue distance (5 X 1600m) Tir à 7 m
	Master 2 et 3 (3 X 400m) Tir à 7 m
13h30	Benjamins et Master 1 (4 x 400m) Tir 10m
13h50	Minimes F/ G (3 x 800m) Tir 10m
14h10	Cadets, Juniors et Seniors (4 x 800m) Tir 10m

14h45 Remise des prix

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

Inscriptions avant le mercredi 13 mars à 20h Engagement 5€ 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 souhaitent chronométrier ponctuellement

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

