



COMITE DEPARTEMENTAL DE L'OISE D'ATHLETISME

1^o journée du C.D.O.A. en salle

pour poussins 2^{ème} année, les benjamins et les minimes 1^{ère} année

Samedi 17 novembre 2012 à Nogent sur Oise (salle Marie Curie)



*Il est plus que souhaitable de faire un triathlon : une course + un saut + lancer de poids
voire un quadrathlon, en faisant deux courses (impossible de faire deux sauts)
et sans doubler 1000m et marche.*

Essais : 3 en longueur, triple et poids - 8 en hauteur et perche

Ouverture de la salle	13:00
Ouverture du secrétariat	14:00
Constitution du jury	14:10
Mise en place du jury	14:40

Courses	CAT	S	HORAIRE	Longueur / Triple Saut (2 aires)	Hauteur (côté virage)	Hauteur (côté poids)	Perche **	Poids (2 aires)
				LONGUEUR				
1 KM marche	PO2	F M	15:00	PO2 F	BEM	MI2 M	BEF/BEM/MI1F/MI1M	PO2 M
2 KM marche (*)	BE	F M	15:10					
2 KM marche (*)	MI1	F						
3 KM marche (*)	MI1	M						
50 M	BE	F	15:30					
50 M Haies	BE	F	16:00	BEF				MI1 M
50 M Haies	MI1	F	16:15					
50 M	MI1	F	16:25					
			16:30					PO2 F
50 M	PO2	M	16:45					
			17:00	MI1 F				
50 M Haies	PO2	M	17:10					
			17:15					MI1 F
50 M Haies	PO2	F	17:20					
				TRIPLE SAUT				
50 M	PO2	F	17:35	BEM				BEF
50 M	BE	M	17:55		PO2 M	PO2 M		
50 M Haies	BE	M	18:15	MI1 M				
50 M Haies	MI2	M	18:25					
50 M	MI2	M	18:35					
1 000 M	MI1	M	19:00	PO2 M				BEM
1 000 M	MI1	F	19:10					
1 000 M	BE	F	19:20					
1 000 M	PO2	F	19:30					
1 000 M	PO2	M	19:40					
1 000 M	BE	M	19:50					
FIN DE LA COMPETITION			20:00	Rangement du matériel				

(*) départ simultané

(**) le jury perche se répartit sur les deux concours de hauteur

Rappels et précisions:

- Les horaires sont donnés à titre indicatif
- Clôture des inscriptions à 14 h 30
- Attention, en longueur/triple : 4 sautoirs (si nécessaire)