



CLUB ATHLETISME LOISIR RIOM (C.A.L.R.)

Organise

**Le MATIN : KID'ATHLE : Ecole Athlétisme (2016–2017)
Poussins (2014 – 2015)**

**L'APRES MIDI : TRIATHLON : BENJAMINS 2012 - 2013
MINIMES 2010 - 2011**

**SAMEDI
12 OCTOBRE 2024**

Au stade Emile Pons à Riom

**Inscriptions à partir de 13H30
Début des épreuves à 14H00**

E.A. et POUSSINS : Kid'Athlé avec 7 ateliers, classements par équipes + course en durée. Engagements limité à 120. **Confirmation à 9H30 – Début compétition à 10H00**

BENJAMINS : 50m – 1000m – Poids- Javelot – Hauteur – Longueur. **TRIATHLON CLASSIQUE**

MINIMES : 80m – 1000m – Poids- Javelot – Hauteur – Longueur
Triathlon classique + possibilité 2 courses et un concours

Confirmation à 13H30 – Début compétition à 14H00

**ENGAGEMENTS OBLIGATOIRES avant jeudi 10/10 à 14H00
Pas d'engagements sur place**

Chaque Club fournira obligatoirement des Juges

Envoi des inscriptions à darebane@free.fr

RENCONTRE D'ANIMATION à RIOM le 12 octobre 2024

Confirmation des inscriptions à partir de 9h30

Début des épreuves 10h00

Organisation prévue pour **6 équipes de 10 enfants en EA et de même en PO.**

ÉCOLES D'ATHLETISME/ Nés en 2017 - 2016

- 1- Relais F1 : Roulade, mini haies, slalom régulier, rivières.
- 2- Relais navette sur 25m : Aller « Le parcours d'obstacles »
Retour cerceaux GGDDGD
- 3- Sauts de grenouilles sur échelle de mesure.
- 4- Saut en croix pendant 15 secondes.
- 5- Lancer de balles de précision dans des cerceaux, pieds parallèles.
- 6- Lancers de Médecine balle de 1kg à genoux ballon poitrine.
- 7- Course en durée pendant 6 minutes.

POUSSINS / Nés en 2015 et 2014

- 1- Relais f1 : Roulade, haies 40cm, slalom, cerceaux GGDDGD.
- 2- Relais navette : Aller haies
Retour rivières de 1m espacées de 4m50 (hop 4).
- 3- Sauts en croix pendant 15 secondes.
- 4- Corde à sauter pendant 15 secondes.
- 5- Lancer de vortex dans une zone pieds décalés.
- 6- Lancer de médecine balle de 1kg « Chasse, chasse pousse ».
- 7- Course en durée pendant 8 minutes.

Les engagements se font sur invitation, comme il y a une forte demande, les clubs organisateurs seront privilégiés.

Inscriptions nominatives : calriom@free.fr avant le **jeudi 10 octobre 10h00** dernier délai.