



TRIATHLON TETRATHLON EN SALLE BENJAMIN(E)S

DIMANCHE 18 JANVIER 2026

SALLE JULES LADOUMÈGUE PORTE DE PANTIN

ZONE B - EST

9h00

CONFIRMATION DES INSCRIPTIONS

FORMATION DES JURYS

9h30

MISE EN PLACE DU JURY

ET

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS

Rappel il est strictement interdit de manger dans l'enceinte de la salle

Pour les boissons, seul l'eau est autorisé

	<u>COURSES</u>	<u>HAUTEUR</u>	<u>PERCHE</u>	<u>TRIPLE-SAUT</u> <u>LONGUEUR</u> Sautoir Haut	<u>SAUTOIR</u> <u>LONGUEUR</u> Sautoir Bas	<u>POIDS</u>	<u>MEDECINE-</u> <u>BALL</u>
10h00	<u>50M BEF</u>	BEM	Perche supprimée	<u>LONG/</u>	<u>LONGUEUR BEM</u>	BEF (2kg)	BEF (2kg)
10h10				<u>TRIPLE BEM</u>			
10h20							
10h50	<u>50M HAIES BEF</u>						
11h15	<u>50M HAIES BEM</u>	BEF		<u>LONG/</u>	<u>LONGUEUR BEF</u>	BEM (3KG)	BEM (3Kg)
11h30	<u>50M BEM</u>			<u>TRIPLE BEF</u>			
12h15	<u>1000m BEF tetra/tri</u> <u>1000m BEM tetra/tri</u>						
13h00	<u>FIN</u>						

MEDECINE-BALL : Lancer arrière

3 essais pour les concours de longueur, triple-saut, poids et medecine-ball

Triathlon Général : 1 course + 1 saut + 1 lancer

Triathlon Orienté : 2 courses (sprint et haies) + 1 concours

Possibilité d'effectuer un tétathlon : Epreuves ci-dessous obligatoires

Tétrathlon BEF : 50 haies - Hauteur - Poids - 1000m

Tétrathlon BEM : 50 haies - Perche ou Longueur - Poids - 1000m

Courses de haies			
50m 5 haies	Départ à 1ère haie	Intervalles	Dernière haie Arrivée
BEF - 0,65 m	11m50	7m50	8m50
BEM - 0,65 m	11m50	7m50	8m50

JURY : Les clubs doivent fournir 1 juge minimum puis 1 supplémentaire par tranche de 5 athlètes.

Nécessité de 35 juges pour faire tourner la compétition

ENGAGEMENTS sur cda94.athle.com jusqu'au JEUDI 15 JANVIER 22h00

Clubs du Groupe Zone B - Est	
VGA DE ST MAUR	US FONTENAY-SOUS-BOIS
VINCENNES ATHLETIC	ES CAUDACIENNE
ENTENTE ATHLETISME 94	SCA DE BRY-SUR-MARNE
ASA MAISONS-ALFORT	CLUB ATHLE PLESSIS 94
ES SUCY-EN-BRIE	RSC CHAMPIGNY
US VILLECRESNES	