



NATATION

100m : U13 - U15 - MASTER 40 et 50 et OPEN

200m : U17 - U19 - U22 - SENIOR.

50m : U9 - U11 - MASTER 60



LASER RUN en poursuite

- 3x600m: U15 & MASTER40/50
- 4x600m:U17
- 5x600m:U19-U22-SENIOR

- 2x600m MASTER 60 et MASTER 70
- 2x300 U9 et U11
- 3x300m:U13 ET OPEN (4x300m)

SAMEDI 13 DECEMBRE

NATATION : 09h00 - 11h00 à Aquamalo

Accueil : 08h45 entrée GROUPE

Echauffement : 09h-09h30

Séries : 09h40-10h40

LASER RUN : 12h à MARVILLE

INSCRIPTION POSSIBLE pour le Triathle ou pour le Laser Run Courses ouvertes aux licenciés des autres ligues (5€) Courses qualificatives pour les championnats de France (Sauf course open) Inscription avant le

Mercredi 10 DECEMBRE

cjf.saintmalo.pentathlonmoderne@gmail.com

PROGRAMME PREVISIONNEL

NATATION

08h45-09h => Accueil ENTREE « GROUPES » d'AQUAMALO

9h-9h30=> Echauffement commun à toutes les séries

U9/U11 : 50m NL

MASTER 60 et MASTER 70 : 50m NL

U13/U15 : 100m NL

OPEN : 100m NL (course hors championnat)

MASTER 40/MASTER 50 : 100m NL

U17/U19/U22/Senior : 200m NL



LASER RUN

11h00/12h => Accueil dans la halle d'athlétisme de Marville

12h00-12h20 => Echauffement commun sur le pas de tir

Course à handicap start pour le Triathle - Laser Run en pack start à 1'30

12h30 : U9/U11 => 2x300m Tir à 5m

12h45 : U13 => 3x300m Tir à 5m

13h : OPEN => 4x300m Tir à 5m

13h30 : MASTER 60 - MASTER 70 => 2x600m Tir à 5m

13h45 : U15 => 3x600m Tir à 10m

14h15 : MASTER 40 - MASTER 50 => 3x600m Tir à 10m

14h45 : U17 => 4x600m Tir à 10m

15h15: U19/U22/SENIOR => 5x600m Tir à 10m

