



# 1<sup>er</sup> meeting 1000m / 1500m du L.A.C.

poussins à master

dimanche 29 mars 2026

Stade d'athlétisme, complexe sportif Pierre de Coubertin

11400 CASTELNAUDARY

## Inscriptions :

- à faire avant le mercredi 25 mars à 23h00 sur <https://lac11.sportsregions.fr/> . **Aucune inscription ne sera prise sur place.**
- être licencié FFA « compétition » ou « découverte » pour toutes les épreuves.

## Confirmations et dossards :

- chaque athlète devra confirmer sa participation sur place, au moins 30 minutes avant la course, sur les listes affichées à cet effet.
- les dossards seront distribués à l'appel des séries.

## Règles techniques :

- chaussures conformes au règlement FFA :
  - courses : pointes 6 mm maximum, épaisseur des semelles 20 mm maximum
  - marche : chaussures sans pointes, épaisseur des semelles 40 mm maximum
- embout caoutchouc obligatoire pour les bâtons de marche nordique
- dossard porté sur le torse et lisible pendant toute la durée de la course (**prévoir les épingles**)
- épreuves en finales directes ; 8 coureurs maximum par course ; les séries d'une même catégorie se courent dans l'ordre des temps d'engagements, de la plus rapide à la moins rapide ; composition des courses par temps d'engagement.

## Récompenses :

- podium pour les 3 premiers : un bon pour une boisson et une collation, médaille ou coupe.

## Programme des courses (piste de 333,33m) :

- En fonction des inscriptions, le programme est susceptible de changer ; les horaires définitifs seront confirmés le vendredi 27 mars à 20h00.** Les courses prévues le matin resteront programmées le matin, les courses prévues l'après midi resteront programmées l'après midi.

## **Horaires définitifs :**

mise en place du jury 30 minutes avant la première course.

Horaire	Épreuve	Catégorie
10h00	1 000 m	poussin F
10h20	1 000 m	poussin H
10h50	1 000 m	benjamin F
11h10	1 000 m	benjamin H
11h30	1 000 m	minimes F
11h40	1 000 m	minimes H
pause méridienne		
13h30	1 500 m	cadet F
13h45	1 500 m	cadet H
14h00	1 500 m	junior, espoir, senior, master F
14h15	1 500 m	junior, espoir, senior H
14h30	1 500 m	master H
15h00	2 000 m marche	toutes catégories F et H
15h20	2 000 m marche nordique	toutes catégories F et H

fin de la compétition 16h00