

Roller Club Héricourt

5^{ème} Indoor Roller

Dimanche 13 Octobre 2019



Programme de la journée *

- 8h00 Ouverture de la salle
- 8h15 Echauffements
- 8h45 Mise en place du jury
- 9h00 ***Réunion des représentants de club***
- 9h15 Parcours d'agilité – Super-Mini à Benjamins (1 passage / coureur)
- 9h45 Tour lancé – Cadets à Vétéran (1 passage / coureur)
-
- 10h15 Vitesse – Qualifications (ou Manche 1)
- | | |
|-------------------------------------|---------|
| Super-Mini | 1 tour |
| Mini | 2 tours |
| Absolu Jeune (Poussins & Benjamins) | 3 tours |
- 10h30 Vitesse – Qualifications
- | | |
|----------------------------------|---------|
| Absolu Sénior (Cadets à Vétéran) | 4 tours |
|----------------------------------|---------|
- 11h00 Vitesse – Ecoliers patineurs (1 à 3 tours fonction de l'âge)
- 11h30 Vitesse – Finales (ou Manche 2)
- | | |
|-------------------------------------|---------|
| Super-Mini | 1 tour |
| Mini | 2 tours |
| Absolu Jeune (Poussins & Benjamins) | 3 tours |
- 11h45 Vitesse – Finales
- | | |
|----------------------------------|---------|
| Absolu Sénior (Cadets à Vétéran) | 4 tours |
|----------------------------------|---------|
- 12h15 PAUSE déjeuner

13h15	Echauffements	
13h45	Mise en place du jury	
13h55	Fond – Manche 1	
	Super-Mini	2 tours
	Mini	4 tours
	Absolu Jeune (Poussins & Benjamins)	8 tours
14h15	Course de demi-fond	
	Absolu Sénior (Cadets à Vétérans)	12 tours
14h30	Fond – Ecoliers patineurs (2 à 6 tours fonction de l'âge) – 1 ^{er} groupe	
14h45	Fond – Manche 2	
	Super-Mini	3 tours
	Mini	5 tours
	Absolu Jeune (Poussins & Benjamins)	10 tours
15h05	Course de fond	
	Absolu Sénior (Cadets à Vétérans)	20 tours
15h30	Fond – Ecoliers patineurs (2 à 6 tours fonction de l'âge) – 2 ^{ème} groupe	
15h45	Fond – Finales (ou Manche 3)	
	Super-Mini	4 tours
	Mini	6 tours
	Absolu Jeune (Poussins & Benjamins)	12 tours
16h05	Course à élimination	
	Absolu Sénior (Cadets à Vétérans)	25 tours
16h35	Courses à l'américaine	
17h00	Podiums (cumul de la journée)	

PROTECTIONS DE BOUCLES OBLIGATOIRES

BUVETTE / SANDWICHS / GATEAUX / CREPES sur place
Pas de possibilité de micro-ondes

* L'organisation se réserve le droit de modifier ce programme