

Carleton Ravens

High School Relays

Jeudi & Vendredi le 25 et 26 avril, 2019

Installation d'athlétisme Terry Fox, Parc Mooney's Bay, Ottawa

Ce s'agit de la première occasion que nous organisons un événement commandité par l'équipe d'athlétisme des Ravens de Carleton. Cet événement a comme objectif d'offrir une compétition de sport éducative aux athlètes ainsi qu'une opportunité pour les entraîneurs d'évaluer les habiletés athlétiques et les besoins d'entraînement tôt dans la saison, 4 semaines avant même que la route vers Ofsaa débute. Les officiels de la compétition mettront une emphase sur l'apprentissage des athlètes, les informant ainsi sur la réglementation et les composantes techniques des épreuves. L'inscription de cet événement sera limitée à environ 600 participants afin de pouvoir offrir une compétition de durée et d'horaire raisonnable pour les équipes ainsi que pour les athlètes.

10h00	Début des inscriptions - Ramasser les paquets d'équipes et payer les frais
10h40	Rencontre rapide des entraîneurs à la ligne d'arrivée
11h00	Débuts des événements sur la piste
11h45	Débuts des événements de pelouse
16h00	Heure approximatif de fin de la compétition

Cinq étapes faciles pour participer à la compétition:

1. Envoyer une demande de participation afin d'obtenir une invitation pour votre école.
2. Indiquer clairement la journée de compétition à laquelle vous désirez participer.
3. Recevez l'information d'inscription deux semaines avant la compétition.
4. Compléter vos inscriptions en ligne (vous pouvez faire des changements à tout moment) jusqu'au : **Mardi le 23 avril (11 :59 PM)**.

Étape 1: Demander une invitation de compétition

Envoyer un message courriel à meetentry@ottawalions.com. Dans ce message, indiquer la journée à laquelle vous désirez participer ainsi qu'une estimation du montant de participants que ferons partie de votre équipe.

SVP indiquer comme sujet de votre message "Nom d'école- Ravens Relays" !

Vous allez recevoir une confirmation d'acceptation à la compétition pour votre équipe et pour votre montant de participants. **Les demandes d'invitation ont**

commencé dès le 1e février. Les invitations seront acceptées à la manière de "premier arrivé, premier servis" jusqu'à ce que les journées de compétitions se remplissent. Les compétitions ont un nombre maximal d'inscriptions d'environ **600**

athlètes. Si la compétition se remplit, les écoles seront avisées qu'ils ont été mis sur une liste d'attente ou ils peuvent choisir une journée de participation alternative.

Étape 2: Recevoir vos directives d'inscription- le processus se fait en ligne

Les écoles recevront un message courriel 2-3 semaines avant la date de compétition pour l'inscription en ligne. Le message contiendra des instructions détaillées. Veuillez nous contacter immédiatement si votre école a été acceptée à la compétition mais n'a pas reçu cette information avant le vendredi précédant la compétition.

Étape 3: Inscrivez-vous à la compétition – effectuer les modifications et les scratches.

Scratch / Ajouts et modifications se font jusqu'à la fin de la période d'inscription.

AUCUNE INSCRIPTION PAR FAX-AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE. VEUILLEZ NOUS APPELER OU NOUS ENVOYER UN MESSAGE COURRIEL À MEETENTRY@OTTAWALIONS.COM SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ AVEC VOTRE INSCRIPTION. (613) 247-4886

**ÉPREUVES DE PISTE: MAX inscription 16 individuels par épreuve
5 équipes de relais par catégorie d'âge
IL EST INTERDIT D'INSCRIRE VOS ATHLÈTES PLUS JEUNES DANS
DES CATÉGORIES PLUS AGÉES**

**Épreuves de pelouse: MAX limite de 10 athlètes dans chaque épreuve de pelouse par
sexe et par catégorie d'âge.
IL EST INTERDIT D'INSCRIRE VOS ATHLÈTES PLUS JEUNES DANS DES
CATÉGORIES PLUS AGÉES**

Les athlètes doivent être inscrits par leurs entraîneurs d'école. Les temps de performance peuvent être incluses mais ne sont pas importantes (voir information plus-bas).

**FRAIS : \$6.00 + HST 13% = \$6.78 / par athlète par épreuve.
\$10 + HST 13% = \$11.30 par équipe de relais**

FRAIS MAXIMUM PAR ÉCOLE: \$450 + HST 13% = \$508.50

**** L'ARC Nous charge de la taxe sur tout frais ramassé.**

Date limite d'inscription: Mardi le 1e mai @ 23h59

Étape 4: Revoir la liste d'inscription - Modifications

Les entraîneurs recevront un message courriel le jeudi avant la compétition avec un horaire mise-à-jour. Les inscriptions seront visibles en ligne @ TRACKIE.REG sur la page de la compétition. Nous accepterons aussi d'autres modifications (ajouts/scratches/épreuves etc.) s'ils nous sont envoyés avant MIDI le mercredi avant la compétition (les ajouts seront acceptés en fonction de la disponibilité). Les entraîneurs devraient apporter leur information d'inscription ainsi qu'une copie de confirmation d'ajouts/de modifications à la compétition.

Les scratches figureront seulement dans le calcul des frais des équipes s'ils sont envoyés AVANT 12H00 MERCREDI. AUCUNE inscription sera acceptée la journée-même de la compétition!

Étape 5: Venez participer à la compétition et payer vos frais d'inscriptions

Les frais doivent être payés lors de l'arrivée à l'installation Terry Fox **avant** le début de la compétition. Les chèques, les cartes crédit (**VISA ou MasterCard** seulement) ou de l'argent comptant seront acceptés. Des reçus seront fournis.

Tous frais sont payables à: Ottawa Lions Track & Field

Deux catégories **JUNIOR VARSITY** - Athlètes en 8^e année (l'école doit avoir un programme de 8^e année), 9^e année et 10^e année (Catégories Midget & Junior HS combinés)

VARSITY - Athlètes en 11^e et 12^e année (Catégorie sénior habituel)

Ouvert - Athlètes d'école secondaire **AUCUN** athlète de 8^e année SVP!

Épreuves

Catégorie d'âge - Junior Varsity (Jv) et Varsity Events (V)

100m, 400m, 1500m, * Haies 80m, 100m, 110m, Relai 4 x 100m

Pelouse - Saut en hauteur, Saut en longueur, Lance du poids, Javelot, Lancer du disque

*Les hauteurs de haies sont plus basses que les normes Ofsaa... l'espacement est pareil. Les seules /preuves qui ne seront pas modifiés sont the JvF 80m Haies and VF 100m Haies.

Épreuves ouverts: 300m Haies (G @ 30"/76cm / B @ 33"/84cm, 3000 mètres (G/B), 1500m Steeplechase (aucun saut d'eau / hauteurs 30" OG / 33" OB), Relais 4 x 200m (F/M) * zone d'échange sans fin.

Limites d'inscription

Épreuves de pistes - 16 par catégorie d'athlètes par catégorie d'âge par épreuve

Épreuves de Relais - 5 équipes par catégorie d'âge par épreuve

Épreuves de pelouse - 10 athlètes par catégorie d'âge par épreuve

**IL EST INTERDIT D'INSCRIRE VOS ATHLÈTES PLUS JEUNES
DANS DES CATÉGORIES PLUS AGÉES**

Prix

Chandails de Carleton au top 3 finissants de chacun des 3 divisions (JV, V, Ouvert)

Seed Times

AUCUNE TEMPS DE PERFORMANCE est requis

Uniformes

Les athlètes doivent porter l'uniforme de leur école respectif

Crampons ("spikes")

Seulement les crampons en forme de cônes, de longueur maximum 7mm seront permis. Les crampons seront vérifiés à la ligne de départ et avant le début des épreuves de pelouse. Des crampons seront en vente à l'installation d'athlétisme Terry Fox en tout temps.

Check - In

Événements de piste: Les athlètes doivent se rendre à la ligne d'arrivée de leur course lorsqu'ils seront appelés, soit environ 15 minutes avant le départ.

Épreuves de pelouse: Les athlètes se rendent directement à leur lieu d'épreuve 30 minutes avant le début de l'évènement.

Tous les échauffements doivent être terminés avant le début de l'épreuve.

Pesée d'outils de lancer

Il n'y aura aucune pesée officielle. Les athlètes peuvent utiliser leur propre équipement. Cependant, un morceau d'équipement qui est jugé "suspect" les officiels, sera enlevé de la compétition.

Résultats

Les résultats seront affichés sur place lors de la compétition ainsi qu'en ligne à » .

www.ottawalions.com - "**Results**"

Carleton Ravens High School Relays

Jeudi et Vendredi, 25 et 26 avril, 2019

Installation d'athlétisme de Terry Fox, Pac Mooney's Bay, Ottawa

HORAIRE TENTATIVE / L'HORARIRE FINAL SERA ENVOYÉ AUX ÉCOLES

(*Si possible, nous prendront jusqu'à 30 minutes d'avance sur l'horaire)

Épreuves de piste:

11h15	300m Haies Sections (aucun bloques) Sections Relai 4 x 100m	Ouvert Féminin (30"/76cm) / Ouvert masculin (33"/84cm) JvF suivi par JvM / VF suivi par VM NOUS FOURNISSONS LES BATONS!
	1500m Sections	JvF suivi par JvM
	1500m Sections	VF suivi par VM
	100m Vagues (aucun bloques, départ 4pt.)	JvF, JvM (16 meilleurs temps avancent à la finale)
	100m Vagues ((bloques ou depart 4pt.)	VF, VM (16 meilleurs temps avancent à la finale)
	400m Sections (aucun bloques, départ 4pt.)	JvF suivi par JvM (aucun blques de départ)
	400m Sections (aucun bloques, départ 4pt.)	VF suivi par VM
	Haies (80m) Sections	JvF (30"/76cm)
	Haies (100m) Sections	JvM, VG (tout hauteur 30"/76cm)
	Haies (110m) Sections	VM (hauteur basse 33"/84cm36")
	3000m	Ouvert féminin
	1500m Steeplechase	Ouvert masculin (pas de saut d'eau / 30"-76cm)
	1500m Steeplechase	Ouvert masculin (pas de saut d'eau / 33"-84cm)
	100m Finale (aucun bloques, départ 4pt.)	JvF suivi par JvM
	100m Finale (bloques permises)	VF suivi par VM
	3000m	Ouvert masculin
	Relai 4x200m	Ouvert masculin et ouvert féminin

Épreuves de pelouse :

11h45	Saut en hauteur 5cm	Tous les athlètes masculins / Hauteur de départ 1.40 + incréments de *Prix et résultat seront séparé par catégorie d'âge
11h45	Javelot	JvM suivi par VM (3 lancers chacun) Suivi par VF suivi par JvF
11h45	Lancer du poids	JvF suivi par VF (3 lancers chacun) Suivi par JvM suivi par by VM
11:45	Lancer du disque	VF suivi par by JvG (3 lancers chacun) Suivi par VM suivi par JvM
12h30	Saut en longueur (2 Pits)	JvF suivi par VF (3 sauts chacun) suivi par VM suivi par by JvM
14h00	Saut en hauteur	Tous les athlètes féminines / Hauteur de départ de 1.20 + incréments de 5cm * Prix et résultat seront séparé par catégorie d'âge