

## Qu'est-ce que sont les Ultra Combinés d'Athlétisme ?

C'est une épreuve d'athlétisme sur piste inventée en 1981 en Finlande et comportant plusieurs épreuves :

L'Icosathlon (20 épreuves) pour les hommes

| ICOSATHLON |             |
|------------|-------------|
| Jour 1     | Jour 2      |
| 100m       | 110mhaies   |
| Longueur   | Disque      |
| 200mhaies  | 200m        |
| Poids      | Perche      |
| 5000m      | 3000m       |
| 800m       | 400mhaies   |
| Hauteur    | Javelot     |
| 400m       | 1500m       |
| Marteau    | Triple saut |
| 3000mS     | 10000m      |

Le Tétradecathlon (14 épreuves) pour les femmes

| TETRADECATHLON |            |
|----------------|------------|
| Jour 1         | Jour 2     |
| 100mhaies      | 100m       |
| Hauteur        | Longueur   |
| 1500m          | 400m       |
| 400mhaies      | Javelot    |
| Poids          | 800m       |
| 200m           | 200m haies |
|                | Disque     |
|                | 3000m      |

## L'Édition de Toul 2020

Le 12 et 13 septembre 2020, la ville de Toul accueillera la 1<sup>ère</sup> édition de l'OPEN DE FRANCE d'Ultra Combinés d'Athlétisme.

Des titres seront décernés par catégorie et la meilleure performance sur chaque Epreuve sera récompensée.

Lors de cette compétition, deux formules seront proposées :

- La formule individuelle : Icosathlon et Tétradécathlon à réaliser seul du début à la fin.
- La formule en équipe : Un Icosathlon à réaliser par équipe de 2, 3 ou 4 athlètes de même sexe. La répartition des épreuves sera libre.



## Stade d'Athlétisme Valcourt



La piste d'Athlétisme de Toul est une piste récente qui permettra de réaliser de grandes performances.

Le complexe est également doté de multiples infrastructures tels qu'un gymnase, des vestiaires, des douches...

Les inscriptions sont ouvertes sur notre site : <https://icosathlon.fr/competitions/>

**VENEZ DECOUVRIR CETTE EPREUVE !**

**PARTICIPEZ A L'AVENEMENT DES ULTRA COMBINES EN FRANCE !!!**