

Épreuves en gras marron : réservé aux masters, en noir les épreuves CJES

Courses indiv	Horaire	Pentathlon F	Pentathlon M	Sauts	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
	11h00	Réunion du jury (échelle d'arrivée)							
	11h45		longueur					TCM 7 kg	
110m haies/110m haies	12h00	100m haies							
100m haies /80m haies/100m haies	12h15	80m haies							
	12h30				TCM 7 kg			TCM 3,5,6 kg	
	12h45	Hauteur	javelot						
100m TCF puis TCM	13h00			longueur F					
	13h15				TCM 3,4,5,6 kg			TCF	
	13h30	Poids							
200m TCF puis TCM	13h45		200m	longueur M					
	14h00			hauteur F et M	CJES F et H	TCM 2kg			
400m haies - 300m haies - 200m haies	14h15								
400m TCF puis TCM	14h30	Longueur	disque	perche F et M					
400m CJES F puis H	14h45					TCM 1kg et1,5kg			
	15h00				TCF				
800m TCF puis TCM	15h15								
800m CJES F et H	15h45	800m				TCF	TCM 500/600/700g		
	16h00		1500m	triple saut F et M					
3000m marche TCF + TCM	16h15			hauteur CJES F et H			TCM 800g		
	16h30								TCF
	16h45								
3000m TCF	17h00			triple CJES F et H					TCM 5,9,11 kg
3000m TCM	17h15						TCF		
Relais sur demande (4x100m/4x400m...)	17h45								TCM 15 kg
FIN COMPETITION et pot de l'amitié	18h30								

Les horaires du pentathlon sont données à titre indicatif, une épreuve pourra se dérouler 30 minutes après l'épreuve précédente terminée

Règlement :	Inscriptions athlètes (pas de minima) sur le site de la ligue de Normandie avant le jeudi 6 juin 12h
	1 jury pour 4 athlètes engagés (à envoyer à vince.lesenechal@gmail.com avant le mercredi 5 juin 12h)
	<p>Lancers : en raison d'un nombre importants d'athlètes sur l'année précédente : 4 essais par athlète pour tous, mais pas de limites sur le nombre de lancers.</p> <p>Courses : finales directes sur les temps de la saison (si pas de chrono réalisé, en indiquer un lors de l'engagement). Les minima médailles seront diffusés rapidement. Pensez à amener des engins personnels, notamment pour le marteau lourd. Pour les masters n'ayant pas encore 35 ans révolu, possibilité de participer, mais pas de classement, Minima podiums (voir annexe) : 1 médaille unique.</p>