

CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS - 1^{er} TOUR N3B ET POULE RÉGIONALE

DIMANCHE 8 MAI 2016 – CASTRES (STADE DU TRAVET)

Engagements à envoyer à secretariat.lmpa@wanadoo.fr en utilisant le fichier prévu à cet effet pour le 4 mai 2016

9 h 30 : ouverture du secrétariat, constitution du jury

10 h 15 : fin de la confirmation des engagements – Mise en place du jury

HORAIRES	COURSES	CONCOURS MASCULINS	CONCOURS FEMININS	HORAIRES
11 h 00	5000m Marche TCM	Perche N3B et Reg Longueur N3B Triple Saut N3B Disque 2kg Reg Marteau 7.260kg N3B et Reg	Hauteur N3B et Reg Poids 4kg N3B Javelot 600g Reg	11 h 00
11 h 45	3000m Marche TCF			11 h 45
12 h 15	400m Haies (0.91) TCM			12 h 15
12 h 30	400m Haies (0.76) TCF	Longueur Reg Poids 7.260kg Reg	Triple Saut Reg Disque 1kg Reg Javelot 600g N3B	12 h 30
12 h 45	400m TCF			12 h 45
13 h 00	400m TCM			13 h 00
13 h 15	800m TCF			13 h 15
13 h 30	800m TCM			13 h 30
13 h 45	1500m TCF			13 h 45
14 h 00	1500m TCM	Hauteur N3B et Reg Javelot 800g N3B	Perche N3B et Reg Longueur N3B Triple-Saut N3B Poids 4kg Reg Disque 1kg N3B	14 h 00
14 h 15	200m TCF			14 h 15
14 h 30	200m TCM			14 h 30
14 h 45	100m TCF			14 h 45
15 h 00	100m TCM			15 h 00
15 h 15	3000m Steeple (0.91) TCM			15 h 15
15 h 30		Triple Saut Reg Poids 7.260kg N3B Disque 2kg N3B Javelot 800g Reg	Longueur Reg Marteau 4kg N3B et Reg	15 h 30
15 h 45	110m Haies (1.06) TCM			15 h 45
16 h 00	100m Haies (0.84) TCF			16 h 00
16 h 15	3000m TCF			16 h 15
16 h 30	3000m TCM			16 h 30
16 h 45	4 x 100m TCF			16 h 45
17 h 00	4 x 100m TCM			17 h 00
17 h 30	4 x 400m TCF N3			17 h 30
17 h 45	4 x 400m TCM N3			17 h 45
18 h 00	FIN DE LA COMPETITION			18 h 00

- **Triple Saut (F)** : Planches possibles à : 7 - 9 ou 11m
- **Triple Saut (M)** : Planches possibles à : 9 - 11 ou 13m
- Pour les courses en couloirs et le 800m, les séries seront établies d'après les performances d'engagement issues du bilan 2016. Les courses de ½ fond à partir du 1500m regrouperont tous les concurrents.
- Les montées de barre seront les suivantes :

Hauteur	Féminines : 1m20 puis de 5 en 5 cm pour le reste du concours. Masculins : 1m40 puis de 5 en 5 cm pour le reste du concours.
Perche	Féminines : 1m60 puis de 20 en 20 cm jusqu'à 3m20 puis de 10 en 10 cm. Masculins : 2m00 puis de 20 en 20 cm jusqu'à 4m20 puis de 10 en 10 cm.

Chaque concurrent pourra demander **une** hauteur de barre inférieure à la première barre. Cette barre sera un multiple de 5 pour la hauteur ou de 20 pour la perche.