Régionaux masters + meeting CJESM du CA Lisieux

Samedi 3 juin 2023 - Stade Bielman à Lisieux

Horaire provisoire (version définitive diffusée le vendredi 2 juin)

Epreuves en gras marron : réservé aux masters (+ 35 ans), en noir les épreuves CJES

Courses indiv	Horaire	Pentathlon F	Pentathlon M	Sauts	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
	10h30	Réunion du jury (échelle d'arrivée)							
	11h	**100m haies**	**longueur**					**TCM**	
		80m haies							
110m haies/100m haies /80m haies	11h30								
	12h	**Hauteur**	**javelot**					**TCF**	
3000m marche TCF	12h30			**longueur F**	**TCM**				
3000m marche TCM	13h								
	13h30	**Poids**	**200m**	**longueur M**	**TCF**	**TCM**			
200m TCF puis TCM	13h45								
200m CJES F puis M	14h			**hauteur**					
	14h15				**TCC**				
400m TCF puis TCM	14h30								
400m CJES F puis M	14h45		**disque**						
100m TCF puis TCM	15h	**Longueur**		**perche**					
100m CJES F puis M	15h30								
	15h45					**TCF**			
800m TCF puis TCM	16h			**triple saut**					
	16h15	**800m**		**hauteur TCC**					
	16h30		**1500m**				**TCM**		**TCF**
800m CJES F puis M	16h45								
	17h			**longueur TCC**					
3000m TCF / TCM	17h30						**TCF**		**TCM**
5000m JES F / M	18h								
Relais sur demande (4x100m/4x400m…)	18h30								
FIN COMPETITION et pot de l'amitié	19h								

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 minimas) sur le site de la ligue de Normandie avant le jeudi 1er juin 12h**
	1 jury pour 4 athlètes engagés (à envoyer à vince.lesenechal@gmail.com avant le mercredi 31 mai 12h)
	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. **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'yant pas encore 35 ans révolu, possibilité de participer, mais hos classement, Minima podiums (voir annexe) : 1 médaille unique.