## CHAMPIONNAT INTERCLUB REGIONAL

## Le Vendredi 08 MAI 2009 à CAEN

**ENGAGEMENT:** La feuille d'engagement et la composition des équipes (voir document ci-joint) doivent parvenir à la Ligue IMPERATIVEMENT et au plus tard :

<u>Pour le Mérorede 06 MAI 2009 minuil.</u> Courriel: <u>cso.lbna@laposte.net</u> ou Fax 02.31.50.07.59 ATTENTION AUX PENALITES FINANCIERES DE 45 € POUR LE RETARD D'INSCRIPTION. Prévoir un jury de votre quota pour aider au pointage de la marche

10H00 <u>Dernier délai</u> pour le dépôt des équipes et la confirmation des compositions de jurys

9h30	Rassemblement jurys marche		
10h00		Réunion des jurys	
	COURSES		CONCOURS
10h00	3000m marche femmes	.        10h00	Marteau hommes 4 essais
	(inscription sur place)		(inscription sur place) ( - de 30m)
10h40	5000 m marche hommes	11h15	Perche femmes
	(inscription sur place)		
11h35	5000m hommes		Longueur femmes 4 essais
12h05	3000m hommes		Triple - saut femmes 4 essais
12h30	3000m femmes		Hauteur femmes
12h50	400m haies femmes	11h55	Marteau hommes 4 essais
			(inscription sur place) ( + de 30m)
13h05	400m haies hommes		
13h20	400m femmes	12h45	Triple - saut hommes 4 essais
			2 concours (+ de 11m - de 11m)
13h35	400m hommes	13h30	Javelot hommes 4 essais
			2 concours (+de 34m - de 34m)
13h55	800m femmes		Hauteur hommes
			2 concours (+ de 1,60m – de 1,60m)
14h15	800m hommes	13h45	Disque hommes 4 essais
			2 concours (- de 20m + de 20m)
14h40	200m femmes	14h15	Perche hommes
14h55	200m hommes		Poids hommes 4 essais
			2 concours (+ de 8m - de 8m)
15h15	1500m femmes		Longueur hommes 4 essais
			2 concours (+ de 5,30m – de 5,30m)
15h40	1500m hommes		Javelot femmes 4 essais
16h00	110m haies hommes	15h30	Disque femmes 4 essais
16h15	100m haies femmes		
16h25	100m femmes	16h00	Poids femmes 4 essais
16h40	100m hommes		Marteau femmes 4 essais
17h05	3000m steeple		
17h40	4x 100m hommes		
17h55	4x100m femmes		
18h15	4x400m femmes /Hommes	'IIIIIII.	
18h45 Fin de la réunion			

## ATTENTION:

Pour la hauteur : Partir de la hauteur la plus basse demandée multiple de 10cm (jusqu'à 1m60 chez les hommes et 1m40 chez les femmes).

Pour le triple - saut : L'athlète choisit sa planche à 7m, 9m ou 11m chez les femmes et 9m, 11m ou 13m chez les hommes pour tous les essais.

Pour la perche : Partir de la hauteur la plus basse demandée multiple de 20cm.