

**Samedi 8 juin 2024 - Stade Maurice Postaire - 18 rue Pierre de Coubertin - Cherbourg**

**Horaire définitifs (après les engagements) MODIFICATIONS EN JAUNE**

**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 /80m haies/100m haies	12h15								
	12h30		javelot			TCM 7 kg		TCM 3,5,6 kg	
	12h45								
100m TCF puis TCM	13h00			longueur F et M					
	13h15				TCM 3,4,5,6 kg			TCF	
200m TCF puis TCM	13h30								
	13h45		200m						
	14h00			hauteur F et M	CJES F et H	TCM 2kg			
400m haies - 300m haies - 200m haies	14h15								
400m TCF puis TCM	14h30		disque	perche F et M					
400m CJES F puis M	14h45					TCM 1kg et 1,5kg			
	15h00				TCF				
800m TCF puis TCM avec EO CJES F et M	15h15								
	15h45		1500m			TCF		TCM 500/600/ 700g	
3000m marche TCF + TCM	16h00			triple saut F et M					
	16h15			hauteur CJES F et H			TCM 800g		
	16h30								TCF
3000m TCF et TCM	16h45								
	17h00			triple CJES F et H			TCF		TCM 7,9,11 kg
Relais sur demande (4x100m/4x400m...)	17h15								
	17h45								TCM 15 kg
FIN COMPETITION et pot de l'amitié	18h15								

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

<b>Règlement :</b>	<b>Inscriptions athlètes (pas de minima) sur le site de la ligue de Normandie avant le jeudi 6 juin 12h</b>
	<b>1 jury pour 4 athlètes engagés (à envoyer à vince.lesenechal@gmail.com avant le mercredi 5 juin 12h)</b>
	<p><b>Lancers :</b> 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><b>Courses :</b> 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>