

PRE FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES INDOOR - Sud Est et Sud Ouest

Le samedi 23 et dimanche 24 janvier 2010 à la salle de BOMPAS

SAMEDI 23 JANVIER 2010

Pointes limitées à 6 mm Une vérification sera effectuée à l'entrée des athlètes sur la piste

14H30 Ouverture du secrétariat : confirmation de participation (à faire au plus tard 20 minutes avant la première épreuve)

15H15 Formation et mise en place du jury *Des paniers repas seront offerts aux officiels*

PROJET d'Horaires : ils sont donnés à titre indicatif. Le CMI se réservant le droit de les modifier en fonction de la participation et du déroulement effectif des épreuves.

Participation des athlètes(rappel du règlement) : aucun athlète ne sera autorisé à participer à une épreuve s'il n'a pas participé aux épreuves précédentes.

Limite de confirmation	MASCULINS		
	Cadets	Juniors	Espoirs Seniors
HEURES	15H20	15H10	15H00
15H30	Heptathlon	Heptathlon	Heptathlon
15H40		60m	60m
15H50	60m		
16H10			Longueur A Poids B
16H20		Hauteur	
16H30	Perche		
17H40			Longueur B Poids 7kg A
18H20		Poids 6 kg	
19H00	Poids 5 kg A	Longueur	
19H45	Poids 5 kg B		
20H15	Longueur A		
20H30			Hauteur A B
21H15	Longueur B		

IMPORTANT : si le nombre d'espoirs seniors masculins est trop important , Deux groupes seront constitués A et B. La répartition sera annoncée avant le 60m (idem pour les cadets le samedi et pour les cadettes le dimanche).

DIMANCHE 24 JANVIER 2010

8H30 Ouverture du secrétariat : confirmation de participation (à faire au plus tard 20 minutes avant la première épreuve)

9H15 Formation et mise en place du jury *Des paniers repas seront offerts aux officiels*

Limite de confirmation	FEMININES		MASCULINS		
	Cadettes	Juniors Espoirs Seniors	Cadets	Juniors	Espoirs Seniors
HEURES	9H40	9H30	9H50	9H10	8H50
9H10	Pentathlon	Pentathlon	Heptathlon	Heptathlon	Heptathlon
9H30				60 m Haies	60 m Haies
9H50		60 m Haies			
10H00	60 m Haies				
10H10			60 m Haies	Perche	Perche
10H40		Hauteur			
10H45	Longueur A Poids 3 kg B				
12H15	Longueur B				
12H40		Poids 4 kg	Hauteur A B		
13H25	Poids 3 kg A				
13H40		Longueur			
14H40	Hauteur A B			1000 m	1000 m
14H50			1000 m		
15H30		800 m			
16H40	800 m				

Montées de barres au saut à la perche : CM de 20 en 20 jusqu'à 2m80 , puis de 10 en 10.

: JES de 20 en 20 jusqu'à 3m20 , puis de 10 en 10