

Championnats Régionaux Individuels en Salle + Lancers Longs

Dimanche 6 février 2011 –Halle des Sports Charles Ehrmann - NICE

SECRETARIAT JURY	PISTE 250 m	10h30	CONCOURS				
COURSES INTERIEURES	COURSES EXTERIEURES		PERCHE	HAUTEUR	LONG/ T-S	POIDS JAVELOT	MARTEAU DISQUE
50m Fem. 1er Tour	3km Marche Fem	11h00	<u>PERCHE A</u> Masc./Fem	<u>HAUTEUR</u> Masc	<u>T-SAUT</u> Mas.Fem	<u>POIDS</u> Fem	<u>MARTEAU</u> Mas.
	5km Marche Mas	11h25					
50m Masc. 1er Tour		11h45					
	. 400m Fem	12h00			<u>LONGUEUR</u> Cad Fem.	<u>POIDS</u> CJ Mas	<u>MARTEAU</u> Fem
	. 400m Masc	12h10					
50mH. Cad. Fem. 1er Tour		13h20					
50mH. JESV Fem. 1er Tour	200 m Fem Finales	13h30			<u>LONGUEUR</u> Cad Mas	<u>POIDS</u> ESV Mas	<u>DISQUE</u> Fém
50mH. Cad. Mas. 1er Tour		13h45					
50mH. JESV Mas. 1er Tour		14h00			m		
50m. Fem 2 ^{ème} Tour	200 m Mas Finales	14h15	<u>PERCHE B</u> Masc./Fem.	<u>HAUTEUR</u> Fem			
		14h30			<u>LONGUEUR</u> JESV Fem	<u>JAVELOT</u> Fém	
50m Mas. 2 ^{ème} Tour		15h00					<u>DISQUE</u> CJ Mas
	. 800m Fem	15h15					
	800m Mas	15h30			<u>LONGUEUR</u> JESV Mas		
	1500m Fem.	15h45				<u>JAVELOT</u> Mas	<u>DISQUE</u> ESV Mas
50mH. Cad. Fem. Finale	1500m Mas.	15h55					
50mH. JESV Fem. Finale		16h05					
50mH. Cad. Mas. Finale	3000m Fem. et Mas	16h20					
50mH JESV Mas. Finale		16h30					

50m et 50m haies: Les 1er Tour seront des courses de niveau toutes catégories confondues, leur composition sera faite au vu du bilan estival 2010 et du bilan hivernal 2011

Les séries du 2^{ème} tour seront faites en fonction des résultats du 1^{er} tour. Tout le monde peut faire le 2^{ème} tour même ceux qui n'ont pas fait le 1^{er} tour

Les titres par catégorie sont attribués à la performance sur le 2^{ème} tour.

Attention après le 1er Tour, les athlètes devront impérativement se confirmer pour le 2^{ème} tour.

200m: Finales directes : les séries sont faites au bilan 2010, les titres sont attribués au temps

Hauteur : le juge arbitre aura la possibilité de dédoubler les concours.

-Hauteur féminine: 1^{ère} barre 1.25m montée de 5 en 5cm jusqu'à 1.45 puis de 3 en 3cm / Hauteur masculine : 1^{ère} barre 1.50m montée de 5 en 5cm jusqu'à 1.80m puis de 3 en 3cm

Perche : les concours sont mixtes,

-Perche A : 1^{ère} barre pour les féminines 2.70m montée de 15 en 15cm jusqu'à 3.00m puis de 10 en 10cm / 1^{ère} barre pour les masculins 3.20m montée de barre de 15 en 15cm jusqu'à 3.80m puis de 10 en 10cm / Perche B : 1^{ère} barre 2.00m montée de 10 en 10 cm

Les pré-engagements sont obligatoires et devront parvenir à Paul LONGONI :
paul.longoni@libertysurf.fr avant le **jeudi 14 janvier 2010**