

INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX



Dimanche 21 avril 2013
MONTEREAU
 Stade Jean Bouin

Compositions d'équipes au comité
cdathle77@orange.fr
 avant le jeudi 18 avril - 10h

Jury
5 officiels par club

Confirmation des équipes de 9 heures 00 à 9 heures 30

	Courses Fém et Masc			Sauts Masculins	Lancers Masculins	Sauts Féminines	Lancers Féminines		
10 h 00	5.000 m marche	M	10 h 00	Perche Hauteur	Marteau	Longueur	Poids		
10 h 45	3.000 m marche	F							
11 h 30	400 m haies	M							
	400 m haies	F							
12 h 00	400 m	M			12 h 30		Poids	Triple Perche	Marteau
	400 m	F							
12 h 30	800 m	M							
	800 m	F							
13 h 45	200 m	M							
	200 m	F							
14 h 00	1.500 m	M	14 h 30	Longueur	Disque	Hauteur	Javelot		
	1.500 m	F							
15 h 00	110 m haies	M							
	100 m haies	F							
15 h 45	100 m	M							
	100 m	F							
16 h 00	3.000 steeple	M	16 h 00	Triple	Javelot		Disque		
16 h 45	5.000 m 3.000 m	M F							
17 h 30	Relais 4 x 100 m	M	ASFT	USM	VSO	CORD	ASC		
	Relais 4 x 100 m	F							
17 h 45	Relais 4 x 400 m	M	CSMT	ASRD	Bondy	Bobigny	Pavillon/ Bois		
	Relais 4 x 400 m	F							

REGLEMENT TECHNIQUE

Lancers-longueur-triple 6 essais pour tous les concurrents

Triple : choix de la planche est définitif - aucun changement pendant le concours

Masculins : planche à 7m - 9m - 11 m -13 m

Féminines planche à 7 m - 9m - 11 m

Hauteur - Perche les montées de barres sont fixées par la CSO LIFA

Haut Fém de 5 en 5 cm jusqu'à 1m60 puis de 3 en 3 cm

Haut Masc de 5 en 5 cm jusqu'à 2m00

Perc Fém de 20 en 20 cm jusqu'à 3m00 puis de 10 en 10 cm

Perc Masc de 20 en 20 cm jusqu'à 4m20 puis de 10 en 10 cm

BUVETTE Ouverte à partir de 9 h 00 (boissons, viennoiseries, sandwiches) au profit du club CSMT.