

HORAIRES DE LA 3ème JOURNEE DE DISTRICT MARITIME

Samedi 19/05/2018 à Gravelines È Stade du Moulin

Confirmation des épreuves à 13h15 – Début des Relais 14h00

Ordres des courses et concours

COURSES	LONGUEUR	HAUTEUR	PERCHE	POIDS	Disque	Marteau
4x50m PF / PM						
4x60m BF / BM / MF / MM				PM (2kg) / PF (1kg)	PM 800g / PF 600g	
50 m BF / BM						
50 m Haies BF puis BM				MM (4kg) / MF(3kg)	MM 1,250kg / MF800g	
50 m PF / PM	BF (sautoir 1) BM(sautoir 2)	BF / BM	BF / BM			
50m Haies PF/PM						
200 Haies MF	PF (sautoir 1) PM(sautoir 2)	PF / PM	MF / MM	BM(3kg) / BF(2kg)	BM 1kg / BF 800g	
200 Haies MM						
1000m PF / PM puis BF/BM	MF (sautoir 1) MM (sautoir 2)	MF / MM				
2000m MF et 3000m MM						
1000, 2000, 3000m marche PF PM BF BM MF MM						

Fin de la compétition à 18h00

Saut en Hauteur + perche : 8 essais + essais en Or

Autre concours : 3 essais

Pour les concours : les athlètes inscrits sur le 1000m et marche sont prioritaires

La course est prioritaire sur les concours - Si un athlète quitte son concours pour une course, il doit prévenir le chef juge du concours

JURY Relais = 1er passage : Longueur È 2ème passage : Hauteur È 3ème passage : Perche

Ordre des épreuves

Poussin(e) : Lancer puis Course puis Saut

Benjamins(e)

COURSE puis SAUT puis LANCERS (sauf 1000m à la fin)

Minimes : jongler entre les épreuves, avec priorité aux courses