



Meeting du 4 janvier 2020

9h : Saut à la Perche mixte : Concours 1 (record < 2m55))

9h : Longueur : Benjamins H et F (4 essais)

9h : Hauteur : Minimes H et F (22 athlètes) (8 essais)

10h : Poids : Benjamins H

11h : Poids : Benjamins F

11h30 : Perche mixte : Concours 2 (record < 3m22)

11h30 : Longueur Minimes H et F (4 essais)

12h : Hauteur Benjamins H et F (11 athlètes) (8 essais)

12h : Poids Minimes F

13h : Poids Minimes H

14h : Poids Rattrapage (pour ceux qui n'ont pas pu passer avant...)

14h : Perche : Concours mixte concours 3 (record < 4m10)

14h : Hauteur Mixte Concours 1 < 1m60

14h45 : Triple saut mixte: Concours 1 <11m50)

16h30 : Saut à la perche : Concours mixte concours 4 (>4m20)

16h30 : Triple saut mixte : Concours 2 >11m50)

16h30 : Hauteur Mixte : Concours 2 >1m60)

* Chaque club présent devra OBLIGATOIREMENT fournir du jury !!!

* **Athlètes hors Ligue** : inscription 5 euros par athlète et 8 euros pour 2 épreuves ou plus

Meeting du 5 janvier 2020

| | |
|--------------|---|
| 9h00 | 3000m Marche F et 3000m minimes F |
| 9h00 | Longueur mixte Concours 1 (< 4m65) |
| 9h30 | 5000 m Marche H et 2000m marche Benjamins -Benjamines |
| 10h15 | 60mHaies F/M Séries * (dont 2 séries TRIATHLON MIXTE au début) |
| 10h30 | Poids CAF Concours 1 |
| 11h15 | 60mF Séries et Longueur mixte Concours 2 < 5m50) |
| 12h00 | Poids Concours 2 TRIATHLON MIXTE |
| 12h15 | 60m H Séries |
| 13h30 | Poids CAM Concours 3 et Longueur Concours 3 TRIATHLON MIXTE |
| 14h00 | 3000m H Finale B (temps > 9'30'') |
| 14h15 | 400m F/M |
| 14h45 | Longueur mixte Concours 4 (< 6m15) |
| 15h00 | Poids F Concours 4 |
| 15h10 | 60m haies Finales CAF |
| 15h20 | 60m haies Finales B-A Femmes |
| 15h30 | 60m haies Finales CAM |
| 15h40 | 60m haies Finales Juniors-Seniors Hommes |
| 15h55 | 60m Finales B-A Femmes |
| 16h05 | 60m finales B-A Hommes |
| 16h15 | 800m Finale A Femmes |
| 16h20 | 800m Finale A /B Hommes |
| 16h30 | 1000m minimes filles (1 course) |
| 16h30 | Poids H Concours 5 et Longueur mixte Concours 5 (> 6m15) |
| 16h40 | 3000m Femmes |
| 16h55 | 1000m benjamins-minimes garçons (1 course) |
| 17h05 | 3000m Hommes Finale A (temps < 9'30'') |
| 17h20 | 200m Finales B-A Femmes |
| 17h30 | 200 Finales B-A Hommes |
| 17h40 | 200 Finales Femmes puis Hommes C,D,E,F... |

Nota: pour participer à la Finale de l'après-midi (60m et 60m haies), il faudra avoir couru les séries du matin

INSCRIPTIONS avant le 2 janvier par mail : monique.catoni@wanadoo.fr

ATTENTION : PLACES LIMITEES !!! (voir règlement à venir)



ATHLETIC CLUB MIRAMAS

- * Chaque club présent devra OBLIGATOIREMENT fournir du jury !!!
- * **Athlètes hors Ligue** : inscription 5 euros par athlète et 8 euros pour 2 épreuves ou plus

Renseignements : Patrice Ouvrier-Buffer (06 22 91 74 78) et Christophe Catoni (06 84 97 22 66)
Inscriptions : monique.catoni@wanadoo.fr
Site Internet : miramas-athletisme.fr