

Régionaux EC benjamin(e)s et régionaux individuels masters

Samedi 7 juin 2025 - Stade Joseph Guillemot à Barentin

Horaire prévisionnel (avant les engagements)

Épreuves en gras marron : réservé aux masters, en noir les épreuves combinées

Courses indiv	Horaire	Tétrathlon BEF	Tétrathlon BEM	Sauts	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
	11h00	Réunion du jury (échelle d'arrivée)							
	11h30							TCM 7 kg	
110m haies	11h45								
100m haies /80m haies	12h00								
	12h15							TCM 3,5,6 kg	
	12h30	50m haies			TCM 7 kg				
	12h45		50m haies	longueur F					
100m TCF puis TCM	13h00	Hauteur 1 et 2						TCF	
	13h15				TCM 3,4,5,6 kg				
	13h30								
200m TCF puis TCM	13h45		Disque 1						
	14h00			hauteur F et M					
400m haies - 300m haies - 200m haies	14h15			longueur M					
400m TCF puis TCM	14h30	Javelot 1	Disque 2	perche F et M					
	14h45								
	15h00		Hauteur 1 et 2		TCF				
800m TCF puis TCM	15h15	Javelot 2				TCM 2kg			
	15h45						TCM 500/600/700g		
3000m marche TCF + TCM	16h00			triple saut F et M		TCM 1kg et 1,5kg			
	16h15						TCM 800g		
	16h30	1000m	1000m			TCF			
3000m TCF	16h45								
3000m TCM	17h00								
Relais sur demande (4x100m/4x400m...)	17h15						TCF		TCF
	17h30								TCM 5,9,11 kg
	17h45								TCM 15 kg
FIN COMPETITION	18h30								

Les horaires des EC sont données à titre indicatif, une épreuve pourra se dérouler 30 minutes après l'épreuve précédente terminée

Règlement Masters :	Inscriptions athlètes (pas de minimas) sur le site de la ligue de Normandie avant le jeudi 5 juin 12h
	1 jury pour 4 athlètes engagés (à envoyer à vince.lesenechal@gmail.com avant le mardi 3 juin 12h)
	Lancers : en raison d'un nombre importants d'athlètes sur l'année précédente : 4 essais par athlète pour tous, mais pas de limites sur le nombre de lancers Courses : finales directes sur les temps de la saison (si pas de chrono réalisé, en indiquer un lors de l'engagement). Les minima médailles seront diffusés rapidement. Pensez à amener des engins personnels, notamment pour le marteau lourd. Pour les masters n'ayant pas encore 35 ans révolu, possibilité de participer, mais hors classement, Minima podiums (voir annexe) : 1 médaille unique.
Règlement Benjamins :	Confirmations des athlètes (sur les 2 listes) avant le vendredi 30 mai 12h00 sur le site de la ligue
	1ère liste : qualification des 24 premiers au bilan estival du 1er avril au 11 mai
	2ème liste : 12 athlètes en liste d'attente
Demande de qualification exceptionnelle avant le mardi 20 mai 23h59 auprès de normandie.crj@gmail.com	