

MEETING Toutes Catégories – Samedi 20 Septembre – LONS LE SAUNIER

Horaire	COURSES		SAUTS	LANCERS	Horaire	LONGUEUR		Horaire
11h00	200 m haies MM	bleu pair	Perche 1° barre 2,40	Marteau BF (2 kg)	11h00	BM 1	BM 2	11h00
11h10	200 m haies MF	0,76	Triple saut MF	Marteau BM (3 kg)				
11h25	50 m haies BM	rouge 0,65	Hauteur BF	Javelot MM (600 g)				
11h40	50 m haies BF	rouge 0,65		Poids BF (2 kg)		BM 3	BF 1	11h45
				Disque MF (800 g)				
12h00	4 x 60 m	MM et MF						
			Triple saut MM	Marteau MF (3 kg)	12h30	BF 2	BF 3	12H30
12h30	4 x 60 m	BM et BF	Hauteur MF	Javelot BF (400 g)				
				Poids MM (4 kg)				
				Disque BM (1 kg)				
13h00	1 000 m BF					MM 1	MM 2	13H15
13h15	1 000 m BM							
13h30	1 000 m MF							
13h45	1 000 m MM		Perche 1° barre 1,40	Marteau MM (4 kg)	14h00	MF 1	MF 2	14H00
14h00	50 m BM		Triple saut BM et BF	Poids BM (3kg)				
14h20	50 m BF		Hauteur BM	Javelot MF (500 g)				
14h45	80 m MM			Disque BF (600 g)		Délestage		14H45
15h00	80 m MF							
15h20	100 m TCF							
15h40	100 m TCM		Hauteur MM	Poids MF (3 kg)	15h30	TCM	TCF	15h30
16h00	200 m TCF		Hauteur TCF-TCM	Javelot BM (500 g)				
16h20	200 m TCM		Perche TCF-TCM	Disque MM (1,25 kg)				
16h40	1 000 m TCF			Marteau TCF-TCM				
16h50	1 000 m TCM							
17h00	1 500 m TCF							
17h10	1 500 m TCM		Triple saut TCF-TCM	Poids TCF-TCM	17h00			
				Disque TCF-TCM				
				Javelot TCF-TCM				

**ENGAGEMENTS sur
site LABFC**

**Avant jeudi 18/09
à minuit**

10 athlètes
tous les 3/4
d'heure pour
les concours
Benj et Min
Concours à
14h45 si
effectifs > 30
Benj et 20 Min

