

JEUDI 8 MAI 2014 à DUNKERQUE

2ème Journée District Maritime PO/BE/MI

9h00		Relais		4x50 PF / PM – 4x60 BM/BF – 4x60 MF/MM	
Horaires Course et Sauts				Horaires Lancers	
9h30	100m BF 100m BM	Hauteur PF	Longueur PF (sautoir 1)	Poids PM Javelot PM	9h30
9h45	100m MF 100m MM	Perche BF/MF	Longueur BF (sautoir 2)	Javelot MM Poids MM	9h55
10h00	50m Haies PF 50m Haies PM	Hauteur PM			
10h15	50m Haies BF 50m Haies BM	Perche BM/MM	Longueur PM (sautoir 1)	Poids PF Javelot PF	10h20
10h30	80m Haies MF 100m Haies MM	Hauteur MF	Longueur MM (sautoir 2)		
10h45	1000 marche PF-PM 2000 marche BF-BM			Javelot MF Poids MF	10h45
11h00	1000m PM/PF		Longueur BM (sautoir 1)	Javelot BF Poids BF	11h10
11h15	1000m BM/BF	Hauteur MM	Longueur MF (sautoir 2)		
11h30	1000m MM/MF			Javelot BM Poids BM	11h35
11h45	2000m MF / 3000MM				
Fin de la compétition vers 12H00					

ATTENTION : PRIORITE AUX COURSES SUR LES CONCOURS

3 essais dans lancers et saut en longueur

8 essais + essai en Or pour les sauts verticaux

CHOIX DES EPREUVES

POUSSINS / BENJAMINS : triathlon libre : 1 course + 1 Saut + 1 Lancer

MINIMES :

- Triathlon libre : 1 course + 1 saut + 1 lancer

- Triathlon technique : 2 concours + 1 course

- Triathlon spécial : 1/2 fond ou marche + 1 concours + 1 épreuve libre

(attention si l'épreuve libre est une course, celle-ci doit être inférieure à 200m, donc pas de doublé 200haies/1000 ou marche)