

**PRE- REGIONAUX CAJUESSE & CHAMPIONNATS MASTER M40 45  
d'EPREUVES COMBINEES AUVERGNE RHONE-ALPES**

**Epreuves Individuelles 200m, 400m et 800m (samedi) et Marche (dimanche)**

**AUBIERE (63) - Stadium Jean PELLEZ - 44 rue Pasteur, 63170 Aubière**

**SAMEDI 15 DECEMBRE 2018**

Confirmation & Inscription sur le site AURA : <http://athletisme-aura.fr/pratiquer/competitions/engagements>

Renseignements : [http://athletisme-aura.fr/calendrier/hiver/2019/AURA Livret Hiver CJESM 2018-2019 valide.pdf](http://athletisme-aura.fr/calendrier/hiver/2019/AURA_Livret_Hiver_CJESM_2018-2019_valide.pdf)

**ATTENTION : Les athlètes, Epreuves Combinées, Individuelles et Marche dont les Clubs ne respectant pas le quota Juge seront interdits de participer meme inscrits sur le site AURA**

**Attention : Horaires définitifs, Jeudi 13 décembre 2018**

9h30	Ouverture de la Salle				
10h15	Confirmation des Juges				
10h30	Confirmation des Athlètes EC, retrait des dossards, indication des 1ères barre, Hauteur et Perche				
10h45	Mise en place du jury EC				
11h00	Début de la compétition EC				
11h30	Confirmation des Athlètes Courses, retrait des dossards, indication des performances				
12h45	Confirmation des Juges et mise en place du jury Courses				
12h00	Début de la compétition Courses				
	ESM/SEM	JUM/MAM	CAM	CAF	TCM/TCF
11h00				60 h (0,76)	<i>Epreuves individuelles sans minima series par niveau</i>
11h20			60 m		
11h30		60 m			
11h40	60 m			Hauteur 1	
12h00			Perche 1		
12h10		Hauteur 2			
12h20	Longueur 2 & 3				
13h00					400 m TCF
13h45				Poids 2	
14h00		Longueur 1			400 m TCM
14h20	Poids 1 & 2 (Niv.)				
15h00			Poids 1	Longueur 2	800 TCF
15h45					800 TCM
16h30	Hauteur 1&2 Niv.	Poids 1	Longueur 1	800 m	

**Déroulement des épreuves**

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente. Les groupes d'athlètes pourront être modifiés

**Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories**

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,11 1,14 1,17 1,20 1,23 1,26 1,29 1,32 1,35 1,38 1,41 1,44 1,47 1,50 1,53 1,56 1,59 1,62 1,65 1,68 1,71 1,74 1,77 1,80 1,83 1,86 1,89 1,92 1,95 1,98 2,01 2,04 2,07 2,10...etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,05 2,15 2,25 2,35 2,45 2,55 2,65 2,75 2,85 2,95 3,05 3,15 3,25 3,35 3,45 3,55 3,65 3,75 3,95 4,05 4,25 4,35 4,45 4,55 4,65 4,75 4,85...etc...

**Catégories : EC, seules les catégories M40 45 et F40 45 seront acceptées à concourir**

**PRE- REGIONAUX CAJUESSE & CHAMPIONNATS MASTER M40 45  
d'ÉPREUVES COMBINÉES AUVERGNE RHONE-ALPES**

Epreuves Individuelles 200m, 400m et 800m (samedi) et Marche (dimanche)

AUBIERE (63) - Stadium Jean PELLEZ - 44 rue Pasteur, 63170 Aubière

**DIMANCHE 16 DECEMBRE 2018**

Confirmation & Inscription sur le site AURA : <http://athletisme-aura.fr/pratiquer/competitions/engagements>

Renseignements : [http://athletisme-aura.fr/calendrier/hiver/2019/AURA\\_Livret\\_Hiver\\_CJESM\\_2018-2019\\_valide.pdf](http://athletisme-aura.fr/calendrier/hiver/2019/AURA_Livret_Hiver_CJESM_2018-2019_valide.pdf)

**ATTENTION : Les athlètes, Epreuves Combinées, Individuelles et Marche dont les Clubs ne respectant pas le cota Juge seront interdits de participer même inscrits sur le site AURA**

**Attention : Horaires définitifs, Jeudi 13 décembre 2018**

8h00	Ouverture de la Salle				
8h15	Confirmation des Juges				
8h30	Confirmation des Athlètes EC, retrait des dossards, indication des 1ères barres, Hauteur et Perche				
8h45	Mise en place du jury EC				
10h00	Début de la compétition EC				
9h30	Confirmation des Athlètes Courses, retrait des dossards, indication des performances				
9h45	Confirmation des Juges et mise en place du jury Courses				
10h00	Début de la compétition Courses				
	ES/SEM	JUM/MAH	CAM	JU/ES/SEF/MAF	Marche TCM/TCF
10h00				60 h (0,84)	
10h15		60 h (0,99)			
10h25	60 h (106)			Hauteur 1 & 2	
10h35			60 h (0,91)		
11h15	Perche 1	Perche 2			
11h30	Perche H ( niveau)				5000m Marche TCM
11h45					
12h10					3000m Marche
12h30			Hauteur 1 & 2		
12h40					3000m Marche Elite TCF
13h00				Poids 1 & 2	
13h30					
14h00					
14h30	1000 m			Longueur 1 & 2	
14h45		1000 m			
15h00			1000 m		
16h20				800 m	

**Déroulement des épreuves**

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente. *Les groupes d'athlètes pourront être modifiés*

**Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories**

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,11 1,14 1.17 1.20 1.23 1.26 1.29 1.32 1.35 1.38 1.41 1.44 1.47 1.50 1.53 1.56 1.59 1,62 1,65 1,68 1,71 1,74 1,77 1,80 1.83 1.86 1.89 1.92 1.95 1.98 2,01 2,04 2,07 2,10...etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,05 2,15 2,25 2.35 2.45 2.55 2.65 2.75 2.85 2.95 3,05 3,15 3,25 3,35 3.45 3.55 3.65 3.75 3.95 4,05 4,25 4,35 4,45 4,55 4,65 4,75 4,85...etc...

**Catégories : EC, seules les catégories M40 45 et F40 45 seront acceptées à concourir**