

INTERDEPARTEMENTAUX AUVERGNE RHÔNE-ALPES d'EPREUVES-COMBINEES et de MARCHE + Epreuves ouvertes 200m & 800m

SAMEDI 2 DECEMBRE 2017					
10h00	Ouverture de la Salle				
10h15	Confirmation des Juges				
10h30	Confirmation des Athlètes EC, retrait des dossards, indication des 1ères barres 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				
11h45	Confirmation des Juges et mise en place du jury Courses				
12h00	Début de la compétition Courses				
	ES/SEM	JUM	CAM	CAF	TC
11h00				60 h (0,76)	Epreuves individuelles sans minima
11h15			60 m		
11h45	60 m	60 m		HAUTEUR 1 & 2	
11h50			POIDS 1 & 2		
12h00					200m TCF
12h10	LONGUEUR 1 & 3	LONGUEUR 1 & 3			
12h30			LONGUEUR 2		
13h30					200m TCM
13h45				POIDS 1 & 2	
14h00					
14h20			PERCHE 1 & 2 (Niv.)		800m TCF
15h00	POIDS 1 & 2 (Niv.)	POIDS 1 & 2 (Niv.)		LONGUEUR 1 & 2	
15h45					800m TCM
16h00					
16h30	HAUTEUR 1 & 2 (Niv.)	HAUTEUR 1 & 2 (Niv.)			
19h00				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 :

1,07 1,10 1,13 1,16 1,19 1,22 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 1,49 1,52 1,55 1,58 1,61 1,64
1,67 1,70 1,73 1,76 1,79 1,82 1,85 1,88 1,91 1,94 1,97 2,00 2,03 2,06 2,09 2,12 2,15 2,18...etc...

Perche de 10cm en 10cm :

2,07 2,17 2,27 2,37 2,47 2,57 2,67 2,77 2,87 2,97 3,07 3,17 3,27 3,37 3,47 3,57 3,67 3,77 3,87 3,97
4,07 4,27 4,37 4,47 4,57 4,67 4,77 4,87 4,97 5,07etc

INTERDEPARTEMENTAUX AUVERGNE RHÔNE-ALPES d'EPREUVES-COMBINEES et de MARCHE

DIMANCHE 3 DECEMBRE 2017

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				
9h00	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	CAM	JU/ES/SEF	Marche
10h00				60 h (0,84)	
10h15		60 h (0,99)			
10h25	60 h (106)			HAUTEUR 1 & 2	
10h35			60 h (0,91)		5000mMarche TCM 1
11h15	PERCHE 1 & 2	PERCHE 1 & 2			
11h45					3000mMarche TCF 1
12h15					
12h30			HAUTEUR 1 & 2		3000mMarche TCF 2
12h40					
13h00				POIDS 1 & 2	5000m Marche TCM 2
13h30					
14h00					3000mMarche TCF 3
14h30	1000 m			LONGUEUR 1 & 2	
14h45		1000 m			
15h00			1000 m		
15h45					
16h20				800 m	

**ATTENTION : Horaires à titre indicatif.
Les horaires définitifs seront affichés le Jeudi
30 Novembre2017 en fin APM**

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 :

1,07 1,10 1,13 1,16 1,19 1,22 1,25 1,28 1,31 1,34 1,37 1,40 1,43 1,46 1,49 1,52 1,55 1,58 1,61 1,64
1,67 1,70 1,73 1,76 1,79 1,82 1,85 1,88 1,91 1,94 1,97 2,00 2,03 2,06 2,09 2,12 2,15 2,18...etc...

Perche de 10cm en 10cm :

2,07 2,17 2,27 2,37 2,47 2,57 2,67 2,77 2,87 2,97 3,07 3,17 3,27 3,37 3,47 3,57 3,67 3,77 3,87 3,97
4,07 4,27 4,37 4,47 4,57 4,67 4,77 4,87 4,97 5,07 etc