

Jury & Conditions de participation : voir Livrets estivaux AuRA BM et CJESM (téléchargeables sur le site de la ligue) - Aucune inscription sur place

Samedi 14 mai 2022

Horaire prévisionnel
 (l'horaire définitif sera mis en ligne le 12 mai après cloture des engagements)

11h30	Confirmation athlètes et distribution des dossards
11h45	Confirmation jury et constitution des groupes de jury
12h45	début de la compétition

Heure		Décathlon			Octathlon				Heptathlon				Heptathlon		Ju Es Se F	
		Es Se M	Ju M	Ca M	MiM Gr1	MiM Gr2	MiM Gr3	MiM Gr4	MiF Gr1	MiF Gr2	MiF Gr3	MiF Gr4	CAF Gr1	CAF Gr2		
12h	45			100m												
13h	00		100m													
	15	100m														
	45			perche 1	100m H 84											
14h	05		longueur 2													100m H 84
	20	longueur 1											100m H 76			
	35				javelot 1	disque 2	perche 2	disque 1	80m H76							
15h	05		poids 2										hauteur 2	javelot 2	hauteur 1	
	20	poids 1														
	30															
	40				disque 2				longueur 1	longueur 2	javelot 1					
	50															
16h	00											javelot 2				
	10					poids 1										
	30	hauteur 1	hauteur 2	poids 2			perche 2								longueur 3	
	45						disque 2									
17h	00										longueur 1	javelot 2			poids 1	
	40			longueur 2	perche 1					poids 2		longueur 3				
	50															
18h	00					hauteur 1	hauteur 2									
	05												200m			
	15															200m
	30		400m					poids 2								
	40	400m														
	50			400m												
19h	00								100m							

Important : Les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves peuvent débuter 30min après la fin de l'épreuve précédente Les échauffements se font avant l'heure indiquée

Obligation pour tous les athlètes de maîtriser les épreuves techniques : Haies, hauteur, Perche, disque, Javelot.

Montées de barres:

Hauteur de 3cm en 3cm 1ère barre: 1m11 (MiF) 1m20 (MiM, CaF) 1m23 (Ju,Es,Se F), 1m47 (Ca,Ju,Es, Se M)

Perche de 10cm en 10 cm - 1ère barre: 1m85 (MiM) 2m45 (CaM) 2,65 m (JuM) 2m75 (EsM, SeM)

disque 1	stade	disque 2	extérieur	poids 1	extérieur
javelot 1	stade	javelot 2	extérieur	poids 2	extérieur
longueur 1	stade	longueur 2	stade	longueur 3	stade
		perche 1	stade	perche 2	stade
		hauteur 1	stade	hauteur 2	stade

Jury & Conditions de participation : voir Livrets estivaux AuRA BM et CJESM (sur site sur le site de la ligue) - Aucune inscription sur place

Dimanche 15 mai 2022

Horaire prévisionnel

(l'horaire définitif sera mis en ligne le 12 mai après cloture des engagements)

9h00	Confirmation athlètes et distribution des dossards														
9h15	Confirmation jury et constitution des groupes de jury														
10h30	début de la 2ème journée de compétition														
Heure	Décathlon			Octathlon				Heptathlon			Heptathlon			Heptathlon	
	Es Se M	Ju M	Ca M	MIM Gr1	MIM Gr2	MIM Gr3	MIM Gr4	MIF Gr1	MIF Gr2	MIF Gr3	MIF Gr4	CAF Gr1	CAF Gr2	Ju Es Se F	
10h	30	110m H 106							javelot 2	hauteur 1	hauteur 2				
	45		110m H 99												
11h	00			110m H 91					poids 1						
	15			100m											
	30	disque 2	disque 1												
	45			javelot 1											
12h	00											longueur 2	poids 2	longueur 1	
	10				poids 1				hauteur 1	hauteur 2					
	30														
	45	perche 1	perche2			javelot 1	javelot 2								
13h	00											poids 2			
	10											poids 1			
	50			hauteur 1										hauteur 2	
14h	00						javelot 2					poids 2		javelot 1	
15h	00					perche2	poids 1								
	15														
	30				hauteur 2			hauteur 1							
	45	javelot 1	javelot 2	disque 2										800m	
16h	00													800m	
	50	1500m													
17h	00		1500m												
	10			1500m											
	20			1000m											

Important : Les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves peuvent débuter 30min après la fin de l'épreuve précédente Les échauffements se font avant l'heure indiquée

Obligation pour tous les athlètes de maîtriser les épreuves techniques : Haies, hauteur, Perche, disque, Javelot.

disque 1	stade	disque 2	extérieur	poids 1	extérieur
javelot 1	stade	javelot 2	extérieur	poids 2	extérieur
longueur 1	stade	longueur 2	stade	longueur 3	stade
		perche 1	stade	perche 2	stade
		hauteur 1	stade	hauteur 2	stade

Montées de barres:

Hauteur de 3cm en 3cm 1ère barre: 1m11 (MiF) 1m20 (MiM, CaF) 1m23 (Ju,Es,Se F), 1m47 (Ca,Ju,Es, Se M)

Perche de 10cm en 10 cm - 1ère barre: 1m85 (MiM) 2m45 (CaM) 2,65 m (JuM) 2m75 (EsM, SeM)