

**PRE- REGIONAUX CA JU ES SE & CHAMPIONNATS MASTER M40 45  
d'ÉPREUVES COMBINÉES § MARCHE AUVERGNE RHONE-ALPES**

**Epreuves Individuelles 200m, 400m, 800 m (samedi 10 décembre)**

LYON (63) - Halle S Diagona - 4 rue Victor Schoelcher, 69009 Lyon

**SAMEDI 10 DECEMBRE 2022**

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

Renseignements : LIVRET HIVER 2022/2023 Site AURA

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

**HORAIRES PROVISOIRES, horaires définitifs jeudi 8 décembre 2022**

9h30	Ouverture de la Salle				
10h15	fin Confirmation des Juges				
10h15	fin Confirmation des Athlètes EC, retrait des dossards, indication des 1ères barre, Hauteur et Perche				
10h15	Mise en place du jury EC				
10h45	Début de la compétition EC				
11h30	fin Confirmation des Athlètes Courses, retrait des dossards, indication des performances				
11H45	fin Confirmation des Juges et mise en place du jury Courses				
12h00	Début de la compétition Courses				
	ESM/SEM	JUM/MAM	CAM	CAF	TCM/TCF
	JURYS A et B	JURYS C	JURYS D et E	Jurys F et G	Engagement module spécifique
	2 groupes niveau	1 groupe	2 groupes niveau	2 groupes niveau	Athlète et Jury
10H45				60 h (0,76)	Epreuves individuelles sans minima séries par niveau
11h20			60 m		
11h30		60 m			
11h40	60 m			Hauteur 1 § 2 (niv)	
12h00		Longueur 3	Perche 1&2 (niv)		
12h10					12H15 200 m TCF
12h20	Longueur 1 § 2				13H15 200 m TCM
13h00					14H00 800 m TCF
13h40	Poids 1 & 2 (Niv.)				14H30 800 m TCM
14h00					15H00 400 m TCF
14h20		Hauteur 1			15H45 400 m TCM
14H30				Poids 1 & 2 (Niv.)	
15H30			Poids 1 & 2 (Niv.)	Longueur 2 § 3	
16H45	Hauteur 1&2 Niv.		Longueur 1 § 2		
17H00		Poids 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 :

**1.17 (CAF)** 1.20 1.23 1.26 1.29 1.32 1.35 1.38 1.41 1.44 **1.47(M)** 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 :

**2.45 (CAM)** 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...etc...

**INSCRIPTION HORS LIGUE 20 € EC et 15 € ÉPREUVES INDIVIDUELLES**

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

**PRE- REGIONAUX CA JU ES SE & CHAMPIONNATS MASTER M40 45  
d'ÉPREUVES COMBINÉES § MARCHE AUVERGNE RHONE-ALPES**

Epreuves Individuelles 200m, 400m, 800m  
LYON (63) - Halle S Diagana - 4 rue Victor Schoelcher, 69009 Lyon

**DIMANCHE 11 DECEMBRE 2022**

Confirmation & Inscription sur le site AURA : <http://athletisme-aura.fr/pratiquer/competitions/engagements>  
Renseignements : LIVRET HIVER 2022/2023 site AURA

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

**HORAIRES PROVISOIRES, horaires définitifs jeudi 8 décembre 2022**

8h00	Ouverture de la Salle				
9h00	Confirmation des Juges EC et MARCHE				
9H30	fin Confirmation des Athlètes EC et MARCHE, retrait des dossards, indication des 1ères barres, Hauteur et Perche				
9h45	Mise en place du jury EC				
10h15	Début de la compétition EC				
	ES/SEM	JUM/MAH	CAM	JU/ES/SEF/MAF	Marche
	JURYS A et B	JURYS C	JURYS D et E	JURYS F Et G	
	2 GROUPE	1 GROUPE	2 GROUPE	2 GROUPE	
10h15				60 h (0,84)	
10h35	60 h (106)				
10h45		60 h (0,99)		Hauteur 1 & 2	
10h35			60 h (0,91)		
11h15					5000m Marche TCM
11h30	Perche 1&2 (niv)				
11h45					
12h00					3000 m Marche MIF/MIM
12h30					3000 m Marche CAF JUF
12h40			Hauteur 1 & 2		
13h00				Poids 1 & 2 (niv)	3000m Marche ELITE F
13h30		Perche 1 ou 2			
14h00				Longueur 1 & 2	
14h30					
15H15	1000 m				
15H30			1000 m		
15H45				800 m	
16H00		1000m			

**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 :

1.23 (TCF) 1.26 1.29 1.32 1.35 1.38 1.41 **1.44(CAM)** 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 :

2.55 (TCM) 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...

**INSCRIPTION HORS LIGUE AURA : 20 € EC et 15 € autres épreuves**

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