Championnats Régionaux MI-CA-JU-SE-VE

dimanche 2 juin 2024 - Saint-Ouen

complexe sportif de l'Île-des-Vannes - 15 bd Marcel Paul, 93450 l'Ile Saint Denis

9h30	**Inscriptions et recensement des officiels**									
courses	*Courses*	*Cat.*	*Concours*	*Hauteur*	*Perche*	*Longueur*	*Triple-saut*	*Poids*	*Javelot*	*Disque*
9h45	3KM Marche (couloirs 1 et 2)	MF MM								
	5KM Marche (couloirs 1 et 2)	CJSV F/M								
10h00	250M Haies (couloirs 3 à 6)	MF MM	**10h00**		TC F/M	CJSVF	MIM	CM 5kg	MM 600g	JSF 1kg
	320M Haies (couloirs 3 à 6)	CF CM						V1.2M 5kg	V3.4M 600g	V5M V6M 1kg
	400M Haies (couloirs 3 à 6)	JSV F/M						V7.8F 1kg		
10h30	800m	TCF								
	800m	TCM								
	1000m	MF MM	**11h00**					MM 4kg		MCF V1.2F 800g
										V3.4F V7.8M 800g
11h00	3000m	TC F/M								
			11h30			MIM			CM 700g	
11h30	200m	TCF							V1.2M 700g	
	200m	TCM								
	150m	MF	**12h00**	TC F			MIF	V3.4M 4kg		
	150m	MM								
13h00	80m séries	MF								
	80m séries	MM	**12h30**					JS2M 6kg	CJS F 600g	MM V3.4M 1,250kg
	100m séries	TCF						V5.6M 3kg		
	100m séries	TCM	**13h00**							
14h30	1500m	TCF	**13h30**			CJSVM		S1M 7kg260	MF 500g	
	1500m	TCM						V7.8M 2kg		
								V5.6F 2kg		
14h50	80m Haies	MF								
	100m Haies	MM TCF	**14h00**	TC M			CJSVF			S1M 2kg
	110m Haies	TCM								
15h45	300m	CF								
	300m	CM	**14h30**			MIF		MCF 3kg	V1.2.3.4F 500g	
	400m	TCF							V5.6M 500g	
	400m	TCM								
16h30	80m finales	MF	**15h30**				CJSVM	V1.2.3.4F 3kg	V5.6.7.8F 400g	JM S2M 1,750kg
	80m finales	MM							V7.8M 400g	
	100m finales	TCF								
	100m finales	TCM								
			16h00					JSF 4kg	JSM 800g	CM V1.2M 1,5kg
17h00	Relais 4x100m	CJSVF								
	Relais 4x100m	CJSVM								
	Relais 4x80m	MF MM								
	Relais 5-4-3-2-1	CJSV F								
	Relais 5-4-3-2-1	CJSV M								