



CHAMPIONNATS LIFA INTERCLUBS MOINS DE 23 ANS PROMOTION

DIMANCHE 6 OCTOBRE 2013 A MAISONS-ALFORT

- 4 épingles à nourrice
- mon maillot de club
- mes pointes

Rendez-vous dans les tribunes du stade Delaune à 09h15

Cette année, l'ASA accueille les championnats interclubs LIFA - de 23 ans !

Nous tenterons de conserver nos titres Promotion acquis l'an dernier chez les garçons comme chez les filles ! Nous viserons aussi la qualification pour les championnats de France interclubs.

La présence de tous les athlètes convoqués, titulaires comme remplaçants, est nécessaire. Les juges et autres supporters du club sont également les bienvenus, pour faire de cette compétition une réussite !

Lieu de la compétition : stade Delaune, Maisons-Alfort.

Horaires : pour les concours, tenir compte de la catégorie « promotion » notée (P)

9 H 30	DEPOT DES MODIFICATIONS D'EQUIPES ET DES OFFICIELS.								Annexe A	Annexe B
COURSES			CONCOURS	Hauteur	Perche	Longueur	Triple	Poids	Marteau/Disque	Disque/Javelot
10 H 00	5000 MAR (M) 3000 MAR (F)		10 H 00						Marteau F	Disque F(P)
			10 H 30	M (P)		M (P)	F (I)	F(P)		
11 H 00	M	400 HAIES (0,91)	11 H 00		F					
	M	400 HAIES (0,84)								
11 H 20	F	400 HAIES	11 H 20							Javelot F(I)
11 H 35	M	400	11 H 35					F(I)	Marteau M	
11 H 50	F	400	11 H 50			M (I)	F (P)			
12 H 05	M	800								
12 H 20	F	800	12 H 20	M(I)						
12 H 40	M	200	12 H 40							Javelot F(P)
12 H 55	F	200	12 H 55					M (P)		
13 H 10	M	1500	13 H 05						Disque M(I)	
13 H 20	F	1500	13 H 20			F (P)	M (P)			
13 H 40	M	110 HAIES (1,06)	13 H 40		M					
		110 HAIES (0,99)								
		110 HAIES (0,91)								
14 H 05	F	100 HAIES (0,84)	14 H 00					M (I)		Javelot M(P)
		100 HAIES (0,76)								
14 H 25	M	100	14 H 20	F					Disque F(I)	
14 H 35	F	100	14 H 40			F (I)	M (I)			
14 H 45	M/F	100 hors-compétition								
15 H 00	M	3000 ST								
15 H 20	M	3000	15 H 20							Javelot M(I)
15 H 40	F	3000	15 H 40						Disque M(P)	
15 H 55										
16 H 10	F	4x100								
16 H 20	M	4x100								
16 H 30	M	4x400								

(I) : Interclubs -23ans

(P) : Interclubs -23ans Promotion

v2-26/09/2013