|  |
| --- |
|  Vendredi 06 Mars 2020 (Après-midi) |
| COURSES | **CONCOURS** |
| HORAIRES | **EPREUVES** | **CATEGORIES** | **HORAIRES** | **EPREUVES** | **CATEGORIES** |
| 15H30 | **60m**  | **DAMES** | **15H00** | **MARTEAU** |  **DAMES** |
| 15H45 | **60m** | **HOMMES** | **15H00** | **T.SAUT** |  **DAMES** |
| 16H00 | **300m Haies** | **DAMES** |  **15H00** | **JAVELOT** |  **HOMMES**  |
| 16H15 | **300m Haies** | **HOMMES** | **15H00** | **HAUTEUR** | **DAMES** |
| 16H30 | **3000m**  | **DAMES** |  |  |  |
| 16H45 | **3000m** | **Hommes**  | **16H30** | **HAUTEUR** | **HOMMES** |
| 17H00 | **150m** | **Dames**  | **16H30** | **DISQUE** | **HOMMES** |
| 17H15 | **150m** | **HOMMES** | **16H30** | **JAVELOT** | **DAMES** |
| 17H30 | **600m Plat** | **DAMES** | **16H30** | **T.SAUT** | **HOMMES** |
| 17H45 | **600m Plat** | **HOMMES** |  |  |  |
|  18H00 | **10 000 m Marche**  | **HOMMES &DAMES**  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Comité de Coordination Régional « Centre-Est» CHAMPIONNAT Régional Hivernal Stade d’Athlétisme de Souk El Tenine  | C:\Users\NIS\Desktop\28313794_1983650944983120_1170570395_n.jpg |

|  |
| --- |
| Samedi 07 Mars 2020 (Matin) |
| COURSES | **CONCOURS** |
| HORAIRES | **EPREUVES** | **CATEGORIES** | **HORAIRES** | **EPREUVES** | **CATEGORIES** |
| 09H45 | **60m Haies** | **DAMES** | **09H15** | **LONGUEUR** |  **DAMES** |
| 10H00 | **60m Haies** | **HOMMES** | **09H15** | **MARTEAU** | **HOMMES** |
| 10H15 | **10000** | **DAMES** | **09H15** | **POIDS** | **DAMES** |
| 10H30 | **1000m** | **HOMMES** | **09H15** | **PERCHE**  | **HOMMES**  |
| 10H45 | **300m Plat** | **DAMES** |  |  |  |
| 11H00 | **300m Plat** | **HOMMES** | **10H30** | **LONGUEUR**  | **HOMMES**  |
|  | **10H30** | **POIDS** | **HOMMES** |
| **10H30** | **DISQUE** | **DAMES** |
|  | **10H30** | **PERCHE** |  **DAMES** |

|  |
| --- |
| LES MONTEES DE BARRES  |
| HAUTEUR | **HOMMES**  | **1m75** | **1m80** | **1m85** | **1m83** | **De 3 en 3cm** |
| **DAMES**  | **1m35** | **1m40** | **1m45** | **1m50** | **De 3 en 3cm** |
| PERCHE | **HOMMES**  |  **3m20** |  **3m30** |  **3m50** |  **3m60** | **De 10 en 10cm jusqu’à 4m60**  |  |
| **DAMES**  | **2m20** | **2m30** | **2m40** | **2m50** | **2m60** |  |  |
| Planche d’appel | **Triple saut : Dames (9-11m) – Hommes (13m)** |
| Rappel | **\* Le port de la tenue du club est obligatoire.** **\* U18 F : ne peuvent pas participer aux épreuves suivantes: 60 m H - Poids -Javelot - Marteau -10000 Marche** **\*U18 G : ne peuvent pas participer aux épreuves suivantes : 60m H-300mH -Poids -Disque -Javelot -Marteau -** **\* Pour les U18 F & G : 2 épreuves au choix. Si les 2 épreuves sont des courses, une seule peut dépasser 150m.**  |

Important : **1) - Les athlètes hors de la région « Centre-Est » peuvent participer à ce championnat à condition qu’ils soient engagés par leurs ligues.**