

PROGRAMME 2^{ème} JOURNEE L.A.B HIVERNALE

VENDREDI : 03 FEVRIER 2023

COURSES			CONCOURS		
14H15	100m Haies	U18F	14H00	MARTEAU	H-D
14H20	100m Haies	U20F-SD	14H00	PERCHE	Hommes
14H30	110m Haies	U18G	14H00	POIDS	U18G-U18F
14H40	110m Haies	U20G-SH	14H00	LONGUEUR	H-D
14H50	200m	U18F	14H00	HAUTEUR	Dames
15H00	200m	U18G			
15H10	200m	U20F-SD	15H30	DISQUE	H-D
15H20	200m	U20G-SH	15H30	T.SAUT	H/D & U18F-U18G
15H30	800m	U18F	15H30	JAVELOT	H-D
15H40	800m	U20F-SD	15H45	HAUTEUR	Hommes
15H50	800m	U18G	15H45	PERCHE	DAMES
16H00	800m	U20G-SH			
16H10	5000m Marche	H-D	16H30	JAVELOT	U18F-U18G
16H35	400m Haies	U18F-U20F-SD	16H30	DISQUE	U18F-U18G
16H45	400m Haies	U18G	16H30	POIDS	H-D
16H55	400m Haies	U20G-SH			
17H05	3000m	U18F-U18G			
17H20	5000m	H-D			

MONTEES DE BARRE								
HAUTEUR	HOMMES	1m65		1m70		1m75	1m80	De 3 en 3cm
	DAMES	1m30		1m35		1m40	1m45	De 3 en 3cm
PERCHE	HOMMES	3m20	3m30	3m50	3m60	De 10 en 10cm jusqu'à 4m60		De 5 en 5cm
	DAMES	2m20	2m30	2m40	2m50	2m60	2m70	2m90

NB :

- 1- La présentation de la licence sportive 2022 -2023 est obligatoire
- 2- Les clubs en dehors de la wilaya de Bejaia doivent envoyer une lettre de participation à la ligue avant le mercredi le 1^{er} février 2023 à 12 heures.