

# CHAMPIONNATS INDIVIDUELS RHÔNE-ALPES

## TROPHEE RHÔNE-ALPES de 1/2 FOND – 3 -

### VALENCE

Stade Georges Pompidou – Rue Jean Vilar – 26000 VALENCE  
Samedi 5 & Dimanche 6 juin 2010

SAMEDI												
Heure	Courses				Concours							
					Heure	Perche	Hauteur 1	Hauteur 2	Longueur	T Saut	Disque	Poids
13h00					13h00						2 jurys	
15	400m Haies	Hommes	JU ES SE	Finales directes	15						Hommes	
20					20						Es Se	
35	400m Haies	Hommes	CA	Finales directes	30							Femmes
40					40							Ca
50	400m Haies	Femmes	JU ES SE	Finales directes	50							
14h00					14h00		Femmes					
10					10	Concours A						
15	100m	Femmes	TC	Séries (Niveau)	20	1ère barre						
30					30	3m00	Hommes		Hommes	Femmes		Femmes
40					40		Concours A		Es Se	Ju		Ju Es Se
50	100m	Hommes	TC	Séries (Niveau)	50	1ère barre						
15h00					15h00		1m85	Hommes			Hommes	
10					10						Ca	
20					20							
30					30							
40					40							
50	100m	Femmes	CA JU ES SE	Finales (Catég.)	50							
16h00					16h00		1ère barre				Femmes	Hommes
10	100m	Hommes	CA JU ES SE	Finales (Catég.)	10	2m20					Ca	Ju
20					20							Es Se
30	800m	Femmes	CA JU ES SE	Finales A B C	30				Hommes			
40					40				Ca			
50					50							Femmes
17h00					17h00						Ca	Hommes
10					10							Ca
20	4x100m	Femmes	CA JU ES	Finales directes	20							
30					30		Femmes	Hommes			Femmes	
40	4x100m	Hommes	CA JU ES	Finales directes	40	Concours B	Concours B			Es Se		
50					50	1ère barre	1ère barre					Hommes
18h00					18h00		2m40	1m65				
10					10				Ju			Femmes
20					20							Ju Es Se
30					30							
40					40							
50					50							
19h00					19h00							
15	3000m steeple	Femmes	ES SE	Finale	15							
25					25							
30	2000m steeple	Femmes	CA JU	Finale	30							
45	2000m steeple	Hommes	CA	Finale	45							
55	3000m steeple	Hommes	JU ES SE	Finales : A B	55							
20h00					20h00							
10					10							
25	3000m	Hommes	CA	Finale	25							
30					30							
40	3000m	Femmes	CA JU	Finale	40							
55	5000m	Hommes	JU ES SE	Finales : A B	55							
21h00					21h00							
10					10							
20	5000m	Femmes	JU ES SE	Finale	20							

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

Dossards : comme l'an passé, il y aura 1 dossard par athlète et par journée, prévoyez 4 épingles !

Rappels (Règle 143.7) :

- Le dossard ne doit pas être porté plié.
- Aux sauts en hauteur et à la perche, le dossard s'accroche indifféremment devant ou derrière.
- Pour les autres concours, il s'accroche obligatoirement devant.
- Pour les courses avec départs en blocs, il s'accroche obligatoirement derrière.
- Pour les relais, chaque équipier devra porter son dossard.

# CHAMPIONNATS INDIVIDUELS RHÔNE-ALPES

VALENCE

Stade Georges Pompidou – Rue Jean Vilar – 26000 VALENCE

Samedi 5 & Dimanche 6 juin 2010

DIMANCHE													
Heure		Courses				Concours							
						Heure	Perche	Hauteur 1	Hauteur 2	Longueur	T Saut	Javelot 2 jurys	Marteau annexe
9h00	30	5000m Mar.	Hommes	TC	Finale directe								
	40												
	50												
10h00						10h00	Hommes					Femmes	
	10	5000m Mar.	Femmes	TC	Finale directe		10	Cadets				Ca	
	20						20	1ère barre					
	30						30	2m40	Femmes		Femmes		Hommes
	40						40	Concours B		Es Se		Ca Ju	
	50						50	1ère barre					
11h00		110m Haies	Hommes		Séries	11h00		1m40			Hommes	Hommes	
	10						10				Es Se	Ca	
	20						20						
	30	100m Haies	Femmes		Séries		30						Femmes
	40						40						Ca
	50						50						
12h00		200m	Femmes	Ju Es Se	Séries	12h00			Femmes				
	10						10		Cadettes				
	20	200m	Hommes	Ju Es Se	Séries		20		1ère barre				
	30						30	Hommes		1m30	Femmes	Femmes	
	40						40	Concours A			Ca	Ju Es Se	
	50						50	1ère barre					
13h00		110m Haies	Hommes		Finales	13h00		4m20	Femmes			Hommes	
	10						10	Concours A			Ca		
	20						20	1ère barre					
	30						30	1m50					Hommes
	40	100m Haies	Femmes		Finales		40						Es Se
	50						50						
14h00		200m	Femmes	Ca	Finales directes	14h00						Hommes	
	15	200m	Hommes	Ca	Finales directes		15					Ju	
	20						20						
	30	200m	Femmes		Finales		30	Hommes			Femmes		
	45	200m	Hommes		Finales		45	Concours B			Ju		
	50						50	1ère barre				Hommes	Femmes
15h00		400m	Femmes	Ca puis Ju Es Se	Finales directes	15h00		3m40			Hommes	Es Se	Ju Es Se
	10						10				Ju		
	20						20						
	30	400m	Hommes	Ca puis Ju Es Se	Finales directes		30						
	40						40						
	50						50						
16h00													

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

**Dossards** : comme l'an passé, il y aura 1 dossard par athlète et par journée, prévoyez **4** épingles !

**Rappels (Règle 143.7)** :

- Le dossard ne doit pas être porté plié.
- Aux sauts en hauteur et à la perche, le dossard s'accroche indifféremment devant ou derrière.
- Pour les autres concours, ainsi que pour la marche, il s'accroche obligatoirement devant.
- Pour les courses avec départs en blocs, il s'accroche obligatoirement derrière.