DÉPARTEMENTAL ATHLÉTISME

CJF - CJG **le MERCREDI 3 AVRIL 2024 à LAMBALLE (stade du Penthièvre)**

HORAIRES

13h30 Mise en place du JURY.

14h00 4x100 m **CJF**
4x100 m **CJG**
2ème tentative si pas de performance

14h30 400 m **CJF**
400 m **CJG**

14h50 800 m **CJF – CJG**

15h10 100 m **CJF**
100 m **CJG**

15h30 3000 m **CJF – CJG**
Couloir 1 à 3

15h40 100H **CJF** (jaune 0.76)
110H **CJG** (bleu 0.91)
Couloir 4 à 8

16h00 200 H **CJF** (bleu 0.76)
200 H **CJG** (bleu 0.84)
Sur la ligne droite 1 haie sur 2 (les paires)

16h30 **relais medley mixte**
100 F – 200 G – 300 F – 400 G

Vers
17h30 Fin des épreuves

Sauts

Longueur CJF	**14H30**
Hauteur CJF CJG	**16H30**
Longueur CJG	**15H45**
Triple-Saut CJF CJG	**16H15**

Planches 7m/9m/11m CJF
9m/11m/13m CJG

Lancers

	Poids des engins	Horaires
Poids CJG	5 Kg	14H00
Disque* CJF	1 Kg	14H30
Disque* CJG	1 500 Kg	14H30
Poids CJF	3 Kg	15H45
Javelot CJF	500 Gr	16H15
Javelot CJG	700 Gr	16H15

*sous réserve d'aire de lancer disponible.
Possibilité de faire du marteau si le disque n'est pas possible (cage HS) : 5 Kg CJG / 3 Kg CJF.

MARTEAU ET PERCHE

Qualification directe pour le REGIONAL.

Les horaires sont indicatifs et pourront subir des modifications.

UGSEL CÔTES-D'ARMOR