Championnats Ile-de-France Masters
LIVRY GARGAN
DIMANCHE 16 AVRIL 2023

08 H 45	Ouverture du secrétariat & pesé des engins							
	Courses			**Sauts**		**Lancers**		
9H30	5000m Marche MAM	*1 course*						
					10h00	Poids (3–2kg) F50+	Disque (2kg) M35-49	
10H20	3000m Marche MAF	*1 course*			**10h45**			
11H05	200m Haies M80+	*1 course*			**11h20**		Disque (1.5kg) M50-59	
11H15	300 haies M60-79 / F50+	*1 course*						
11H25	400 m haies (91) M35-49	*1 course*	**11H30**	Longueur MAF/M50+	**11H30**			
11H25	400 m haies (84) M50-59	*1 course*						
11H25	400 m haies (76) F35-49	*1 course*						
12H45	800m F35+	*1 course*			**11h45**	Poids (4kg) M70+/F35-49		
12H55	800m M35+	*1 course*						
14H00	100m F35-44	*1 série*	**14H00**	Hauteur M60+/MAF	**14H00**		Disque (1kg) M60+	
14H05	100m F45-59	*1 série*	**14H05**	Longueur M35-49	**14h10**	Poids (6kg) M50-59		
14H10	100m F60+	*1 série*	**14H10**	Perche MAM/MAF				
14H15	100m M35-39	*1 série*						
14h20	100m M40-44	*1 série*						
14h25	100m M45-59	*1 série*						
14H30	100m M60-74	*1 finale directe*						
14H35	100m M75+	*1 finale directe*						
14H50	80m Haies(76) F40-49	*1 courses (76)* Ecart 12/8/12			**14h50**		Disque MAF	
14H50	80m Haies(76) F50-59 - M70-79	*1 courses (76)* Ecart 12/7/19						
15H00	80m Haies (69) F65+ - M80+	1 course (69) *Ecart 12/7/19*	**15H00**	Hauteur M35-59				
15H10	100m Haies F35 -39 / M50-69	*1 course (84) Ecart 13/8.5/10.5*			**15h10**	Poids (7kg) M35-49		
15H20	110m Haies M35-49	*1 course(99) Ecart 13.72/9.14/14.02*			**15h20**		Javelot (800-700) M35-59	
15H35	100m MAF	*finale A et B*						
15H45	100m M35-49	*finale A et B*						
16H00	100m M50-59	*finale*	**16h05**	Triple saut MAM/MAF				
16H15	200m F35-44	*1 finale directe*						
16H20	200m F45+	*1 finale directe*			**16h20**	Poids (5kg) M60-69		
16H25	200m M35-39	*1 finale directe*						
16H30	200m M40-44	*1 finale directe*			**16H30**		Javelot (600-500-400) MAF/M60+	
16H35	200m M45-49	*1 finale directe*						
16H40	200M M50-59	*1 finale directe*						
16H45	200m M60-64	*1 finale directe*						
16H50	200m M65+	*1 finale directe*						
17H05	1500m MAF	*1 course*			**17h10**			
17H15	1500m MAM	*1 course*						
17H30	400m MAF	*1 course*			**17H40**			
17H40	400m M35-44	*1 finale directe*						
17H45	400m M45-49	*1 finale directe*						
17H50	400m M50-59	*1 finale directe*						
18H00	400m M60+	*1 finale directe*			**18H05**			
18H05	3000m MAF	*1 course*						
18H15	5000m MAM	*1 course*						
							V4- 23/03/2023	