

Championnats Ile-de-France Masters

LIVRY GARGAN

DIMANCHE 16 AVRIL 2023 (Modifiés)

09 H 15	Ouverture du secrétariat & pesé des engins						
	Courses			Sauts		Lancers	
10H15	5000m Marche MAM	1 course					
			10H00	Hauteur M70+/MAF	10h00		Disque (2kg) M35-49
11H05	3000m Marche MAF	1 course			10h45		
		1 course	11H30	Longueur MAF/M70+	11h20		Disque (1.5kg) M50-59
12H00	300 haies M60-79 / F50+ (76)	1 course					
12H20	400 m haies (84) M50-59	1 course					
12H20	400 m haies (76) F35-49						
					11h45	Poids (3-4kg) M70+/MAF	
12H50	800m M35/F35+	1 course					
14H00	100m F35-44	2 séries	14H00		14H00		Disque (1kg) M60+
14H10	100m F45-80	1 série	14H05	Longueur M35-69	14h10	Poids (6kg) M50-59	
14H15	100m M35-39	1 série					
14h20	100m M45-49	1 série					
14H25	100m M50-59	1 série					
14H30	100m M60-69	1 finale directe					
14H35	100m M75+	1 finale directe					
					14h50		Disque MAF
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		
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	1 finale directe					
16H20	200m F40	1 finale directe			16h20	Poids (5kg) M60-69	Javelot (800-700) M35-59
16H25	200m F50+	1 finale directe					
16H30	200m M35-39	1 finale directe	16H25	Perche MAM/MAF			
16H35	200m M45-49	1 finale directe			16H30		
16H40	200m M50-59	1 finale directe					
16H45	200m M60-69	1 finale directe					
16H50	200m M70+	1 finale directe					
17H10	1500m MAF/MAM	1 course			17h10		Javelot (600-500-400) MAF/M60+
17H30	400m MAF	1 course					
17H40	400m M35-44	1 finale directe			17H40		
17H45	400m M50-69	1 finale directe					
17h55	400m M70+	1 finale directe					
18H10	3000m MAF	1 course					
18H10	5000m MAM	1 course					