



# Championnats d'Île-de-France Masters SAINT-DENIS

## DIMANCHE 19 AVRIL 2026

### Horaires Modifiés

08 H 45 Ouverture du secrétariat & pesé des engins							
Courses			Sauts		Lancers		
9H20	5000m Marche MAM	1 course			10H00		
10H10	3000m Marche MAF	1 course			10H30	Disque M35-55	
10H55	200m Haies M80+/F70+	1 course					
11H05	300 haies M60-79 / F50+	1 course	11H00		11H05		Poids F35+
11H15	400 m haies (76) F35-54	1 course	11H30	Longueur MAM/MAF	11H30		
11H20	400 m haies (84-91) M35-54	1 course					
11H35	800m F35+/M65+	1 course	11H35		11H45		
11H55	800m M35-60	1 course					
12H30	100m F35-45	1 série	12H30				
12H40	100m F50-55	1 série	12H40				
12H50	100m F60+	1 finale directe			13H00	Javelot M35-65	Disque MAF
12H55	100m M35-40	Séries	13H30	Perche MAM/MAF	13H10		Poids M35-55
13h10	100m M45	Séries					
13h20	100m M50-55	Séries					
13H30	100m M60+	1 finale directe					
13H45	80m Haies (76) F40-45	1 courses (76) 12/8/12					
13H45	80m Haies F50-55/M70-75(76)	1 courses (76) 12/7/19					
13H55	80m Haies F60+ (69)	1 course (69) 12/7/16					
13H55	80m Haies F70/M80+(69)	1 course 11/6/6					
13H55	100m Haies F35/ M50-55	1 course (84/91) 13/8.5/10.5					
			14H10				
14H15	110m Haies M35-45	1 course(0.99) 13.72/9.14/16			14H20	Disque M60+	
14H35	100m MAF	finale A et B					
14H45	100m M35-45	finale A et B	14H45				
15H00	100m M50-55	finale	15H00	Hauteur MAM-MAF	15H00	Javelot MAF/70+	
15H15	200m F35-45	1 finale directe			15H10		Poids M60+
15H20	200m F50-55	1 finale directe					
15H25	200m F60+	1 finale directe					
15H35	200m M35	1 finale directe	15H35	Triple saut MAM/MAF			
15H40	200m M40	1 finale directe					
15H45	200m M45	1 finale directe			15H45	Marteau MAF	
15H50	200m M50-55	1 finale directe					
15H55	200m M60	1 finale directe					
16H00	200m M65+	1 finale directe					
16H15	1500m F35+/M60+	1 course					
16H25	1500m M35-55	1 course					
16H50	400m MAF	1 course					
17H00	400m M35	1 finale directe			17H00	Marteau MAM	
17H05	400m M40-45	1 finale directe					
17H10	400m M50+	1 finale directe					
17H25	3000m MAF	1 course					
17H45	5000m MAM	2 courses					
18H50	3000m St. MAM (84)	1 course					