Championnats Ile-de-France Masters
SAINT-PIERRE LES NEMOURS
6 JUILLET 2024

08 H 45	Ouverture du secrétariat & pesé des engins							
	Courses			**Sauts**		**Lancers**		
9H30	5000m Marche MAM	*1 course*						
					10h00			
10H20	3000m Marche MAF	*1 course*			**10h45**			
11H05	200m Haies M80+	*1 course*			**11h20**			
11H15	300 haies M60-79 / F50+	*1 course*						
11H25	400 m haies (84-91) M35-54	*1 course*	**11H30**	Longueur MAF/M50+	**11H30**	Javelot M35-69		
12H45	800m F35+	*1 course*			**11h45**			
12H55	800m M35+	*1 course*						
14H00	100m F35-44	*1 série*	**14H00**	Hauteur M60+/MAF	**14H00**			
14H05	100m F45-59	*1 série*	**14H05**	Longueur M35-49	**14h10**			
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 M60-69	*1 finale directe*						
14H35	100m M70+	*1 finale directe*						
14H50	80m Haies (76) F40-49	*1 courses (76) 12/8/12*			**14h50**	Javelot MAF/70+		
14H50	80m Haies F50-59/M70-79(76)	*1 courses (76) 12/7/19*						
15H00	80m Haies F65+/M80+(69)	1 course (69) *12/7/19*	**15H00**	Hauteur M35-59				
15H10	100m Haies F35-39 / M50-59	*1 course (84) 13/8.5/10.5*			**15h10**			
15h25	100m Haies M60-69	*1 course (84) 12/8/16*						
15H20	110m Haies M35-49	*1 course(0.99) 13.72/9.14/14.02*			**15h20**			
15H35	100m MAF	*finale A et B*						
15H45	100m M35-49	*finale A et B*						
16H00	100m M50-54	*finale*	**16h05**	Triple saut MAM/MAF				
16H15	200m F35-44	*1 finale directe*						
16H20	200m F45+	*1 finale directe*			**16h20**			
16H25	200m M35-39	*1 finale directe*						
16H30	200m M40-44	*1 finale directe*			**16H30**			
16H35	200m M45-49	*1 finale directe*						
16H40	200M M50-59	*1 finale directe*						
16H45	200m M60	*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 M45-44	*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*						
								V1 – 22/04/2024