

# INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 77 et 91

## AJUSTEMENTS

Dimanche 1 mai 2016  
Stade M.Ostermeyer  
OCQUERRE  
10h00 à 17h30

Accès par  
Gare SNCF LIZY SUR OURCQ  
Route : chemin du Vieux Moulin à LIZY SUR OURCQ

### Confirmation des équipes de 9 heures 00 à 9 heures 30

	Courses Fém et Masc	Nombre inscrits		Sauts Masculins	Lancers Masculins	Sauts Féminines	Lancers Féminines
10 h 30	5.000 marche	M	17	11 h 00 Longueur 22		Hauteur 14	Marteau 10
11 h 00	3.000 marche	F	9				
11 h 45	400 m haies 400 m haies	M F	13 9	11 h 30 Perche 7			
12 h 10	400 m 400 m	M F	20 17				
12 h 45	800 m 800 m	M F	21 12	12 h 30	Disque 21	Triple 14	Javelot 17
13 h 00	200 m 200 m	M F	23 20				
13 h 30	1.500 m 1.500 m	M F	19 15	13 h 30 Hauteur 18	Poids 19	Longueur 21 Perche 3	Disque 13
14 h 00	110 m haies 100 m haies	M F	6 11				
14 h 30	100 m 100 m	M F	19 22	14 h 30 Triple 20	Javelot -18 Marteau-16		Poids 17
15 h 10	3.000 steeple	M	9				
15 h 50	3.000 m 3.000 m	M F	18 16	<b>DOSSARDS (prévoir 4 épingles) pour toutes les courses de 800 à 3.000 m pour la marche et dernier relayeur du 4 x 400 m</b>			
16 h 10	4 x 100 m 4 x 100 m	M F	11 8				
17 h 15	4 x 400 m 4 x 400 m	M F	10 6				

### REGLEMENT TECHNIQUE

Toute modification d'équipe en cours de compétition doit être déposée au secrétariat 30' (au moins) avant le début de l'épreuve

#### Lancers-longueur-triple

#### Triple :

Masculins :

Féminines

#### Hauteur - Perche

6 essais pour tous les concurrents

choix de la planche est définitif - aucun changement pendant le concours

planche à 7m - 9m - 11 m -13 m

planche à 7 m - 9m - 11 m

hauteur de 5 en 5 cm

perche de 20 en 20 cm