



# Championnat régionaux Bruxelles Capitale samedi 27 & 28 avril 2019 - 13h

Stade communal Adrien Bertelson

Av du Globe 46 - 1190 FOREST

RESERVE et GRATUIT pour les athlètes bruxellois

Uniquement pour les ATHLETES AVEC DOSSARD Saison 2019

PRE-INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Organisation : Cercle Sportif La Forestoise (CSF)

*Ouvert aux athlètes des  
**autres provinces**  
pour autant que leur  
championnat ne se dispute  
pas à la même date → 3€*



Pour chaque épreuve,  
**inscription ou confirmation obligatoire** (présentation dossard & paiement)  
**60 minutes** avant l'heure prévue pour la première épreuve

Les athlètes qui ont oublié leur dossard officiel peuvent obtenir un duplicata au prix de 5€.

***Ouverture du secrétariat samedi et dimanche à 11h30***

Chronométrage électronique.

PERCHE F et H: 1M80+0.20--2M40+0.10

HAUTEUR F et H: 1M00+0.05

Finales 100m - les 7 meilleurs temps toutes catégories confondues

L'organisateur se réserve le droit de regrouper les catégories selon le nombre d'athlètes participants.



## JOUR 1 : SAMEDI 27 AVRIL

Cad F : 400-1500-80H-Haut-Perche-Triple-Jav

Scol F : 400-1500-100H-Haut-Perche-Triple-Jav

Jun F : 400-1500-100H-Haut-Perche-Triple-Jav-5000

Sen F : 400-1500-100H-Haut-Perche-Triple-Jav-5000

Mast F : 400-1500-100H-80H-Haut-Perche-Triple-Jav-5000

Cad H : 400-1500-100H-Haut-Perche-Triple-Jav

Scol H : 400-1500-110H-Haut-Perche-Triple-Jav

Jun H : 400-1500-110H-Haut-Perche-Triple-Jav-5000

Sen H : 400-1500-110H-Haut-Perche-Triple-Jav-5000

Mas H : 400-1500-110H-100H-80H- Haut-Perche-Triple-Jav-5000

## JOUR 2 : DIMANCHE 28 AVRIL

Relais 4x100m pour toutes les catégories

Cad F : 100-200--800-300H-Long-Poids-Disque

Scol F : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Jun F : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Sen F : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Mast F : 100-200-800-3000-400/300H-Long-Poids-Disque

Cad H : 100-200--800-300H-Long-Poids-Disque

Scol H : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Jun H : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Sen H : 100-200-800-3000-400H-Long-Poids-Disque

Mast H : 100-200-800-3000-400/300H-Long-Poids-Disque

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
E



# Horaire

## JOUR 1 : SAMEDI 27 AVRIL

	Cad F	Scol F	Jun F	Sen F	Mast F	Cad H	Scol H	Jun H	Sen H	Mas H	
13H00	80Haies 0,762	100Haies 0,762	100Haies 0,838	100Haies 0,838	100Haies 80Haies	100Haies 0,914	110Haies 0,914	110Haies 0,991	110Haies 1,067	100Haies 110Haies	13H00
	Hauteur										
	Perche					Perche					
	Jav 500g		Jav 600g		Jav 500g Jav 600g						
14H30	1500m					Hauteur					14H30
						Jav 600g	Jav 700g	Jav 800g	Jav 800g	Javelot	
15H00						1500m					15H00
	Triple-saut										
15H30	400m										15H30
16h00						Triple-saut					16h00
						400m					
16H30			5000m					5000m			16H30



# Horaire

## JOUR 2 : DIMANCHE 28 AVRIL

	Cad F	Scol F	Jun F	Sen F	Mast F	Cad H	Scol H	Jun H	Sen H	Mas H	
<b>13h00</b>	Relais 4X100m					Relais 4X100m					<b>13h00</b>
<b>14h00</b>	Longueur										<b>14h00</b>
	Disque 1kg					Disque 1kg	Disque 1,5kg	Disque 1,75kg	Disque 2kg	Disque	
	300Haies 0,762	400Haies 0,762	400Haies 0,762	400Haies 0,762	300Haies 400Haies	300Haies 0,762	400Haies 0,838	400Haies 0,914	400Haies 0,914	300Haies 400Haies	
<b>14h30</b>	100m					100m					<b>14h30</b>
<b>15h45</b>	800m					800m					<b>15h45</b>
<b>16h00</b>	Poids 3kg	Poids 3kg	Poids 4kg	Poids 4kg	Poids	Poids 4kg	Poids 5kg	Poids 6kg	Poids 7,260kg	Poids	<b>16h00</b>
						Longueur					
<b>16h15</b>	Finale 100m					Finale 100m					<b>16h15</b>
<b>16h30</b>		3000m					3000m				<b>16h30</b>
<b>17H00</b>	200m					200m					<b>17H00</b>

# MASTER H & D

## Lancers / hauteur des haies

JOUR 1 : SAMEDI 27 AVRIL		
13H00	110Haies/1,067	M35-40-45
	100Haies/0,914	M50-55
	100Haies/0,838	M60-65
	100Haies/0,762	W35
	80Haies/0,762	W40-45
	80Haies/0,762	W50-55
13H00	JAV 500gr	W50+
	JAV 600gr	W35/40/45
14h30	JAV 500gr	M70/75
	JAV 600gr	M60/65
	JAV700gr	M50/55
	JAV 800gr	M35/40/45

JOUR 2 : DIMANCHE 28 AVRIL		
14h00	400Haies/0,914	M35-40-45
	400Haies/0,838	M50-55
	400Haies/0,762	W35-40-45
	300Haies/0,762	M60-65
	300Haies/0,762	W50-55
	DISQUE 1Kg	M60+
14h00	DISQUE 1,5Kg	M50/55
	DISQUE 2Kg	M35/40/45
	16h00	POIDS 3Kg
POIDS 4Kg		W35-40-45
POIDS 4Kg		M70/75
POIDS 5Kg		M60/65
POIDS 6KG		M50/55
POIDS 7,260Kg		M35/40/45