

PRE-REGIONAUX LARA d'EPREUVES COMBINEES Qualificatif aux Championnats Régionaux (réservé LARA)

Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre 2015

Les athlètes LARA qui ont été qualifié aux FRANCE EC 2015 en Salle et sur Piste seront automatiquement qualifiés aux Championnats LARA des 9 et 10 janvier 2016, ils devront, seulement, confirmer leur participation.

Pour le Jury, se reporter à la Charte du Jury LARA 2012/2016

8h30	Ouverture de la Halle S Diagana
8h45	Epreuves Combinées : Début de confirmation de participation des Athlètes.
9h00	Constitution du Jury, confirmation de participation des athlètes (jusqu'à 9h30)
9h30	Entrée des Jury sur leur lieu de concours et de courses, 30mn avant le début de l'épreuve, et début des échauffements. Les heures indiquées ci-après sont les heures de début de concours ou de courses.
10h00	Début de la Compétition d'Epreuves Combinées
10h30	Epreuves Individuelles : Début de confirmation, les feuilles de confirmation seront retirées 30mn avant chaque épreuve (Compétition réservée aux athlètes Auvergnats & Rhônalpins) ATTENTION il n'y aura aucune inscription sur place. Celles-ci se feront obligatoirement avant, sur le Site LARA « Epreuves Individuelles »
Les athlètes concourants en EC sont interdits d'épreuves individuelles le samedi et le dimanche	
Pour des Epreuves individuelles les clubs doivent obligatoirement fournir le quota de Juges	

SAMEDI 12 DECEMBRE 2015

Epreuves Combinées					Epreuves Individuelles	
Heure	Jury A JU/ES/SEM	Jury B JUM	Jury C CAM	Jury D CAF	Les CA et JU ne sont pas autorisés à participer au 3000m ou accord CSO. Au maximum 13 séries de 800m TCM 13 séries de 800m TCF 6 séries de 3000m TCM 7 séries de 3000m TCF	
10h00				60 h (0,84)		
10h30			60 m		12h30	
10h50				HAUTEUR 1 & 2	12h45	
11h00		60 m			13h00	
11h10			POIDS 1 & 2		13h20	800m TCF
11h20	60 m				14h00	
11h30					14h45	3000m TCM
12h00	LONGUEUR 1 & 3	LONGUEUR 1 & 3			15h00	
12h30					15h30	
12h45					16h00	
13h00			LONGUEUR 1 & 2	POIDS 1 & 2	16h30	3000m TCF
13h20					17h00	
14h00						
14h45	POIDS 1 & 2 (Niv.)	POIDS 1 & 2 (Niv.)				
15h00			PERCHE 1 & 2 (Niv.)	LONGUEUR 1 & 2		
15h30						
16h00	HAUTEUR 1 & 2 (Niv.)	HAUTEUR 1 & 2 (Niv.)		800 m		
16h30						
17h00						

Fermeture de la Halle 21h30

Déroulement des épreuves

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente.

Les groupes d'athlètes pourront être modifiés

Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,03 1,06 1,09 1,12 1,15 1,18 1,21 1,24 1,27 1,30 1,33 1,36 1,39 1,42 1,45 1,48 1,51 1,54 1,57 1,60 1,63 1,66 1,69 1,72 1,75 1,78 1,81 1,84 1,87 1,90 1,93 1,96 1,99 2,02 2,05 2,08 2,11 2,14 2,17 etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,03 2,13 2,23 2,33 2,43 2,53 2,63 2,73 2,83 2,93 3,03 3,13 3,23 3,33 3,43 3,53 3,63 3,73 3,83 3,93 4,03 4,13 4,23 4,33 4,43 4,53 4,63 4,73 4,83 4,93 5,03 5,13 ...etc...

PRE-REGIONAUX LARA d'EPREUVES COMBINEES Qualificatif aux Championnats Régionaux (réservé LARA)

Samedi 12 et Dimanche 13 Décembre 2015

8h30	Ouverture de la Halle S Diagana
8h45	Epreuves Combinées : Les catégories Hommes confirmeront leur participation pour la 2ème journée
9h00	Constitution du Jury, confirmation de participation des athlètes (jusqu'à 9h30)
Pour le Jury, se reporter à la Charte du Jury LARA 2012/2016	
9h30	Entrée des Jury sur leur lieu de concours et de courses, 30mn avant le début de l'épreuve, et début des échauffements. Les heures indiquées ci-après sont les heures de début de concours ou de courses.
10h00	Début de la Compétition d'Epreuves Combinées
10h30	Epreuves Individuelles : Début de confirmation, les feuilles de confirmation seront retirées 30mn avant chaque épreuve (Compétition réservée aux athlètes Auvergnats & Rhônalpins) ATTENTION il n'y aura aucune inscription sur place. Celles-ci se feront obligatoirement avant, sur le Site LARA « Epreuves Individuelles »
Les athlètes concourants en EC sont interdits d'épreuves individuelles le samedi et le dimanche	
Pour des Epreuves individuelles les clubs doivent obligatoirement fournir le quota de Juges	

DIMANCHE 13 DECEMBRE 2015

Epreuves Combinées					Epreuves Individuelles		
Heure	Jury A ES/SEM	Jury B JUM	Jury C CAM	Jury D JU/ES/SEF	Heure	Les CA et JU ne sont pas autorisés à participer au 1500m ou accord CSO.	
10h00				60 h (0,84)		10 séries de 200m TCM 8 séries de 200m TCF 8 séries de 400m TCM 6 séries de 400m TCF 2 séries de 1500m TCM 2 séries de 1500m TCF	
10h15					12h00		200m TCM
10h45			60 h (0,91)	HAUTEUR 1 & 2	12h20		
11h00		60 h (0,99)			12h30		
11h15	60 h (106)				13h00		200m TCF
12h00					13h15		
12h20					13h30		
12h30	PERCHE 1 & 2	PERCHE 1 & 2			13h50		400m TCM
13h00			HAUTEUR 1 & 2		14h30		400m TCF
13h15					15h00		
13h30				POIDS 1 & 2	15h10		1500m TCM
13h50					15h30		1500m TCM
14h30				LONGUEUR 1 & 2	16h20		
15h00					16h50		
15h10					17h00		
15h30					17h15		
16h20				800 m			
16h50			1000 m				
17h00		1000 m					
17h15	1000 m						

Déroulement des épreuves

A partir de la 2ème épreuve, les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente. Les groupes d'athlètes pourront être modifiés

Montées de barres pour toute la compétition et toutes catégories

Hauteur de 3cm en 3cm :

1,03 1,06 1,09 1,12 1,15 1,18 1,21 1,24 1,27 1,30 1,33 1,36 1,39 1,42 1,45 1,48 1,51 1,54 1,57 1,60 1,63 1,66 1,69 1,72 1,75 1,78 1,81 1,84 1,87 1,90 1,93 1,96 1,99 2,02 2,05 2,08 2,11 2,14 2,17 etc...

Perche de 10cm en 10 cm :

2,03 2,13 2,23 2,33 2,43 2,53 2,63 2,73 2,83 2,93 3,03 3,13 3,23 3,33 3,43 3,53 3,63 3,73 3,83 3,93 4,03 4,13 4,23 4,33 4,43 4,53 4,63 4,73 4,83 4,93 5,03 5,13 ...etc...