



ÉPREUVES OUVERTES DE RENTRÉE DE ROUEN

DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025

Penta lancers masters

Qualif coupe de France de spécialités et relais

Épreuves ouvertes



11h30	Réunion de jury (11h00 pour la perche)		
11h30	Ouverture des confirmations d'engagement Maximum : 30' avant l'épreuve concernée		
	Courses	Sauts	Lancers
12h00	Medley court H / F / X 100-200-300-400	Perche TCF / TCH 1 ^{ère} barre 1m60 Hauteur TCF Longueur TCF Triple TCH	Disque TCH Javelot TCF
12h30	100m haies TCF puis 110m haies TCH		
13h00	800m H puis F		Disque TCF Javelot TCH
13h30	4x100m H / F / X		
14h00	1000m H puis F	Hauteur TCH Longueur TCH Triple TCF	Marteau TCH Poids TCF
14h30	400m H / F / X	Perche TCF / TCH 1 ^{ère} barre 3m20	
15h00	4x200m H / F / X Marteau F Poids H		Marteau TCF Poids TCH
15h30	Medley long H / F 1600-400-800-1200		
16h00			Marteau lourd TCH / TCF

Règlement technique :

- 6 essais pour tous au triple saut et lancers