



EPREUVES OUVERTES DE RENTRÉE DE ROUEN
DIMANCHE 21 SEPTEMBRE 2025



Penta lancers masters
Qualif coupe de France de spécialités et relais
Épreuves ouvertes

11h15	Réunion de jury (11h00 pour la perche)		
11h15	Ouverture des confirmations d'engagement Maximum : 30' avant l'épreuve concernée		
	Courses	Sauts	Lancers
11h30	3000m marche TCF / TCH		
12h00	110m haies TCH	Perche TCF / TCH Triple TCH / TCF	Disque TCH Javelot TCF
12h30			
13h00			Disque TCF Javelot TCH
13h15	800m H et F		
13h30	Medley court H / F / X 100-200-300-400		
14h00		Longueur TCF Hauteur TCH	Marteau TCH Poids TCF
14h30	4x100m H et F		
15h00	1000m H et F		Marteau TCF Poids TCH
15h30	400m H puis F		
16h00	4x200m H et F	Longueur TCH Hauteur TCF	
16h30	Medley long H et F 1600-400-800-1200		Marteau lourd TCH et TCF

Pentalancers masters : uniquement 3 essais (bien suivre les concours individuels) - marteau lourd à amener

Montées de barre:

- Perche: 1m60 de 15 en 15... puis à 3m10 de 10 en 10
- Hauteur: TCF - 1m20 de 5 en 5... 1m40 de 4 en 4... 1m52 de 3 en 3
TCH - 1m30 de 5 en 5... 1m60 de 4 en 4... 2m00 de 3 en 3