Championnats Ile-de-France Masters
LIVRY GARGAN
DIMANCHE 16 AVRIL 2023

08 H 45	Ouverture du secrétariat & pesé des engins							
	Courses			**Sauts**		**Lancers**		
9H30	5000m Marche MAM	*1 course*						
					10h00	Poids F50+	Disque M35-45	
10H20	3000m Marche MAF	*1 course*			**10h45**			
11H05	200m Haies M80	*1 course*			**11h20**		Disque M50-55	
11H15	300 haies M60-75 / F50+	*1 course*						
11H25	400 m haies (84-91) M35-50	*1 course*	**11H30**	Longueur MAF/M50+	**11H30**			
12H45	800m F35+	*1 course*			**11h45**	Poids M70+/F35-45		
12H55	800m M35+	*1 course*						
14H00	100m F35-40	*1 série*	**14H00**	Hauteur M60+/MAF	**14H00**		Disque M60+	
14H05	100m F45-55	*1 série*	**14H05**	Longueur M35-45	**14h10**	Poids M50-55		
14H10	100m F60+	*1 série*	**14H10**	Perche MAM/MAF				
14H15	100m M35	*1 série*						
14h20	100m M40	*1 série*						
14h25	100m M45-55	*1 série*						
14H30	100m M60-70	*1 finale directe*						
14H35	100m M75+	*1 finale directe*						
14H50	80m Haies(76) F45/M70(76)	*1 courses (76)*			**14h50**		Disque MAF	
15H00	80m Haies F65+/M80+(69)	1 course	**15H00**	Hauteur M35-55				
15H10	100m Haies F35 / M50-65	*1 course (84)*			**15h10**	Poids M35-45		
15H20	110m Haies M35	*1 course(106)*			**15h20**		Javelot M35-65	
15H35	100m MAF	*finale A et B*						
15H45	100m M35-45	*finale A et B*						
16H00	100m M50-55	*finale*	**16h05**	Triple saut MAM/MAF				
16H15	200m F35-40	*1 finale directe*						
16H20	200m F45+	*1 finale directe*			**16h20**	Poids M60-65		
16H25	200m M35	*1 finale directe*						
16H30	200m M40	*1 finale directe*			**16H30**		Javelot MAF/70+	
16H35	200m M45	*1 finale directe*						
16H40	200M M50-55	*1 finale directe*						
16H45	200m M60	*1 finale directe*						
16H50	200m M65+	*1 finale directe*						
17H05	1500m MAF	*1 course*			**17h10**			
17H15	1500m MAM	*1 course*						
17H30	400m MAF	*1 course*			**17H40**			
17H40	400m M35-40	*1 finale directe*						
17H45	400m M45	*1 finale directe*						
17H50	400m M50-55	*1 finale directe*						
18H00	400m M60	*1 finale directe*			**18H05**			
18H05	3000m MAF	*1 course*						
18H15	5000m MAM	*1 course*						
								V3- 20/03/2023