

Ouverture de la salle : 12h30

Confirmation des engagements au secrétariat : 13h30

Avec son club début de l'échauffement collectif des athlètes maximum pour 13h30

Courses		Concours sauts				Concours poids	
14h00	50m MF	14h00*	Perche TC	Longueur BF Concours 1 = 14h00 Concours 2 = 14h30		14h00*	MM (4kg)
14h45	50m MM	15h00*		Longueur BM	Hauteur BF / BM	15h00*	MF (3kg)
	50m haies MF et MM	15h30*	Triple saut TC (3 <sup>ème</sup> couloir)				
16h00	50m BM	16h00*		Longueur MF Concours 1 = 16h00 Concours 2 = 16h30	Hauteur MM	16h00*	BF (2kg) Concours 1 = 16h00 Concours 2 = 16h30
16h45	50m BF	17h00*		Longueur MM Concours 1 = 17h00 Concours 2 = 17h30		Hauteur MF	17h00*
	50m haies BF et BM						

*Attention* : les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés selon le nombre d'engagés – cf. vendredi 16 novembre après 18h00 sur le site de l'AUC : <https://amiensuc-athletisme.jimdo.com/>

\* rappel : horaires de début de concours – l'échauffement se fait avant.

### Triathlon :

- En benjamin : 1 course + 1 saut + 1 lancer de poids
  - En minime : au choix soit 1 course + 2 concours soit 1 course + 1 saut + 1 lancer de poids
- 4 essais en concours de longueur, triple et poids // 8 essais au total en hauteur et perche

### Date limite d'inscriptions pour tous les athlètes :

Mercredi 14 novembre 23h dernier délai – Pas d'inscription sur place

### Modalités d'inscription des athlètes et des jurys :

- pour les athlètes de l'AUC uniquement : par le formulaire envoyé par Marie-Paule
- pour les athlètes des autres clubs : contactez votre club pour l'engagement sur le site du CD80

### Jury :

- confirmation et mise en place du jury dès 13h30
- une bonne pratique 1 juge pour 4 athlètes mais toutes les bonnes volontés sont acceptées