



**Marche Centre Culturel et Sportif**  
**Dimanche 23 avril 2023 à 12H00**  
**Championnat provincial Namur/Luxembourg Cadets à Masters**

Pré inscriptions obligatoires pour **le mercredi 19 avril minuit** via [www.liveathletics.be](http://www.liveathletics.be)  
PAS d'inscription, ni de modification le jour même.  
Confirmation : 1h00 avant le début de l'épreuve.

Participation gratuite pour les athlètes des provinces de Luxembourg et de Namur.  
Participation : 3€ pour les athlètes hors province Luxembourg et Namur  
Entrée spectateurs : 3€

Montée des barres :  
Hauteur Dames : 1m10 + 10cm ; 1m30 + 5cm ; 1m55 + 3cm  
Hauteur Hommes : 1m10 + 10cm ; 1m40 + 5cm ; 1m70 + 3cm  
Perche 1<sup>er</sup> concours mixte : 1m80 + 20cm ; 2m20 + 10cm.  
Perche 2<sup>ème</sup> concours mixte : 3m00 + 20cm ; 3m40 + 10cm.  
Seul le dernier athlète restant peut choisir sa hauteur.  
Pas de barrage en cas d'ex-aequo.

Podium : Une 1/2h après la fin de chaque épreuve, le premier par catégorie (cadets-scolaires-juniors-seniors) et de chaque province est appelé au podium pour recevoir sa récompense.  
Province de Luxembourg : Un maters qui gagne une épreuve senior sera appelé au podium.  
Province de Namur : Un masters qui gagne une épreuve en masters est appelé au podium.



Horaire susceptible d'être modifié en fonction des inscriptions

Catégories		Epreuves						
		Hommes			Dames			
J (U20).S.M.	100-200-800-3000-110H-400H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav	100-200-800-3000-100H-400H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav.						
Scolaires (U18) (2006/2007)	100-200-800-3000-110H-400H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav	100-200-800-3000-100H-400H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav.						
Cadet(te)s (U16) (2008/2009)	100-200-800-100H-300H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav.	100-200-800-80H-300H-Haut-Per-Long-Poids-Disque-Jav.						
TC	4x100	4x100						
Courses			Concours					
Heures	Distance	Catégorie	Poids	Javelot	Disque	Longueur	Hauteur	Perche
12H00	80 H 0,762	Cad D/W40-45	Sc H/M60/M65 5 Kg		Cad H/Ttes les Cat. D 1Kg	Ttes les Cat H		Ttes les Cat D &H 1m80
12H10	100 H 0,762	Scol D						
12H20	100 H 0,838	J.S. D/W35						
12H30	100H 0,838	Cad H					Ttes les Cat D	
12H40	110 H 0,914	Scol H	Jun H/M50/M55 6 Kg					
12H50	110 H 0,991	JunH/M35/M40/ M45						
13H00	110 H 1,067	Sen H			Scol H M50/M55 1,500 Kg			
13H20	100	Ttes les Cat D						
13H40	100	Ttes les Cat H			Jun. H 1,750 KG			
14H00	800	Ttes les Cat D	Cad H/ J.S.M.D 4 Kg					Ttes les Cat D &H 3m00
14H15	800	Ttes les Cat H			Sen. H/M35 M40/M45 2 Kg	Ttes les Cat D	Ttes les Cat H	
14H30	300H 0,762	Cad D/W50/W55 Cad H/M60/M65						
14H45	400H 0,762	Sc.J.S. D W35/W40/W45	Cad/Sc D/W45+ 3 Kg					
14H55	400H 0,838	Scol H/M50/M55						
15H05	400H 0,914	J.S. H M35/M40/M45						
15H15	200	Ttes les Cat D		Scol H M50/M55 700 gr				
15H30	200	Ttes les Cat H	S.M. H/M35 M40/M45 7,260 Kg					
15H45	3000	Scol.J.S.M.D.		Cad H/JSMD M60/M65 600 gr				
16H00	3000	Scol.J.S.M.H.						
16H30	4x100 4x100	TC H TC D		Cad D. ScD W50+ 500 gr				
17H15				J.S. H M35/M40/M45 800 gr				