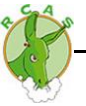
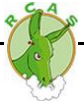


Royal Cercle Athlétique de Schaerbeek -Stade TERDELDT - Place TERDELDT n°1

Championnat open d'épreuves combinées de la Région de Bruxelles Capitale

Première journée, Samedi 29 Septembre 2018



	Ben D	Pup D	Min D	Cad D	Cad H	Sco D	Sco H	JSM D Heptathlon	TC D Décathlon	JSM H	
09h30	60m										09h30
09h45		60m	Hauteur 95cm +5---->115 + 3								09h45
10h00											10h00
10h15	Longueur										10h15
10h30										100m	10h30
10h45		Longueur	Poids (2kg)						100m		10h45
11h00											11h00
11h15	Poids (1kg)									Longueur	11h15
11h30											11h30
11h45		Poids (2kg)		80m haies (0.76)				80m haies(0.76) 100m haies(0.84)	Disque (1kg)		11h45
12h00			Longueur			100m haies (0.76)					12h00
12h15							100m				12h15
12h30	600m										12h30
12h45		1000m									12h45
13 h 00				Hauteur(*) 105cm + 3	100m	Hauteur(*) 114cm + 3	Longueur	Hauteur(*) 120cm + 3	Perche(*) 180cm + 10		13 h 00
13 h 15											13 h 15
13 h 30			60m haies (0.76)							Poids	13 h 30
13 h 45											13 h 45
14 h 00					Longueur						14 h 00
14 h 15				Poids (3kg)		Poids (3kg)		Poids (*)			14 h 15
14 h30			1000m							Hauteur 117cm + 3	14 h30
14 h 45							Poids (5kg)				14 h 45
15 h 00									Javelot (600g)		15 h 00
15 h 15						200m					15 h 15
15 h 30					Poids (4 kg)		Hauteur(*) 130cm + 3	200m			15 h 30
15 h 45											15 h 45
16h00									400m		16h00
16h15											16h15
16h30					Perche(*) 200cm + 10						16h30
16h45											16h45
17h00										400m	17h00
17h15							400m				17h15

Préinscription **obligatoire** via le lien :

<http://www.rcas.be/epreuves-combines-du-29-9-et-30-9/>

Clôture des préinscriptions le mercredi 26 septembre à 23h59!

Confirmation et paiement 1 heure avant le début de la première épreuve.

(*) la 1ère barre à la hauteur et à la perche est posée à la hauteur la plus basse demandée par un(e) des athlètes participant au concours.

BOUCHERIE • CHARCUTERIE • SANDWICHERIE
TRAITEUR • BEENHOUWERIJ
DELICATESSENWINKEL • BROODJESZAAK

Chaussée de Helmet 175
Helmetsesteenweg
1030 SCHAERBEEK - SCHAARBEEK
Tel : 02 241 49 73
Fax : 02 216 91 87

Haachtsesteenweg 26
1831 DIEGEM
Tel: 02 720 81 50
Fax: 02 725 74 78

Ma-Vrij/Lun-Ven : 6h30 - 18h30 • Sa/Sam : 7h - 16h

Delicatessen
CLOETENS
Delicatessen

1935 BEZIPP

joggingplus
WE ARE RUNNING