

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

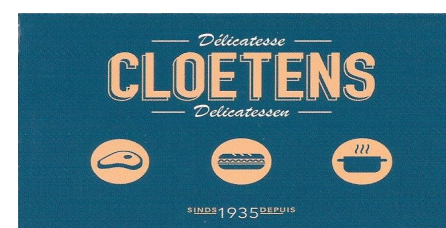
	Ben D	Pup D	Min D	Cad D	Cad H	Sco D	Sco H	JSM D Heptathlon	JSM D Décathlon	JSM H	
09h00							100m				09h00
09h15											09h15
09h30									100m		09h30
09h45							Longueur				09h45
10h00				80m haies (0.76)				80m haies(0.76)			10h00
10h15						100m haies (0.76)		100m haies(0.84)			10h15
10h30											10h30
10h45				Hauteur (*) 105cm + 3						100m (masters)	10h45
11h00								Disque (1kg)		400m	11h00
11h15					100m					Longueur (masters)	11h15
11h30							Poids (5kg)			Longueur	11h30
11h45											11h45
12h00										100m (juniors et seniors)	12h00
12h15								Hauteur (*) 105cm + 3			12h15
12h30										Longueur (juniors et seniors)	12h30
12h45											12h45
13 h 00				Poids (3kg)							13 h 00
13 h 15											13 h 15
13 h 30					Longueur			Hauteur (*) 130cm + 3			13 h 30
13 h 45					100m						13 h 45
14 h 00	Balle	Disque (600g)							Perche 180cm + 10	Poids (masters)	14 h 00
14 h 15			60m haies (0.76)								14 h 15
14 h30					Longueur					Poids	14 h30
14 h 45											14 h 45
15 h 00										Poids (juniors et seniors)	15 h 00
15 h 15	60m										15 h 15
15 h 30		60m	Disque (750g)							Hauteur 115cm +3	15 h 30
15 h 45	Longueur										15 h 45
16h00						Poids (4 kg)					16h00
16h15	Longueur										16h15
16h30			Javelot (400g)			Poids (4 kg)				Hauteur (juniors & sen & masters) 115cm + 3	16h30
16h45											16h45
17h00		Longueur						400m			17h00
17h15										400m (masters)	17h15
17h30						Poids (3kg)		Poids			17h30
17h45						Perche 180cm + 10			Javelot (600g)		17h45
18h00	600m		Longueur			Perche 180cm + 10					18h00
18h15			Longueur								18h15
18h30		1000m									18h30
18h45							200m	200m			18h45
19h00											19h00
19h15			1000m								19h15
19h30									400m		19h30
19h45										400m (junior et seniors)	19h45
20h00											20h00

Préinscription obligatoire : <http://www.rcas.be/>

Clôture des préinscriptions le mercredi 25 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.





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



	Ben H	Pup H	Min H	Cad D	Cad H	Sco D	Sco H	JSM D Heptathlon	JSM D Décathlon	JSM H	Masters H Pentathlon	
09h00							110m haies (0.91)				Longueur	09h00
09h15										110m haies M35-45		09h15
09h30										110m haies Jun/Sen		09h30
09h45		Longueur			100m haies (0.91)							09h45
10h00							Disque (1.5kg)			100m haies		10h00
10h15									100m haies (0.84)	100m haies M60	Javelot	10h15
10h30												10h30
10h45			80m haies (0.84)		Hauteur							10h45
11h00	Longueur	Balle								Disque (masters)		11h00
11h15												11h15
11h30			Poids (3kg)							Disque	200m	11h30
11h45												11h45
12h00	Balle						Perche		Longueur	Disque (juniors et seniors)		12h00
12h15												12h15
12h30												12h30
12h45												12h45
13 h 00		60m		Longueur	Javelot (600g)							13 h 00
13 h 15	60m	60m		Hauteur								13 h 15
13 h 30	60m									Poids (4kg)	Disque	13 h 30
13 h 45												13 h 45
14 h 00		1000m		Javelot (500g)								14 h 00
14 h 15	600m	1000m										14 h 15
14 h30	600m		Disque (750g)			Longueur		Longueur		Perche (Masters)		14 h30
14 h 45											1500m	14 h 45
15 h 00					1000m		Javelot (700g)					15 h 00
15 h 15												15 h 15
15 h 30			1000m					Longueur				15 h 30
15 h 45										Perche (juniors et seniors)		15 h 45
16h00				800m		Javelot (500g)						16h00
16h15						Javelot (500g)		Javelot				16h15
16h30									Hauteur			16h30
16h45												16h45
17h00										Javelot (masters)		17h00
17h15												17h15
17h30						800m		Javelot-800m				17h30
17h45									1500m			17h45
18h00							1500m			Javelot (juniors et seniors)		18h00
18h15												18h15
18h30								800m		1500 m (masters)		18h30
18h45							1500m					18h45
19h00									1500m			19h00
19h15												19h15
19h30										1500m (juniors et sen)		19h30

Préinscription obligatoire : <http://www.rcas.be/>

Clôture des préinscriptions le mercredi 25 septembre à 23h59 !

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

