

## PROGRAMME DE LA COMPETITION ATHLETISME Lycées Cadet(te)s-Juniors

<b>12h00-12h30</b>	<b>Accueil</b>		
<b>12h45</b>	<b>Réunion Jury</b>		
<b>13h15</b>	<b>4 X 100m CJF ET CJG</b>		
<b>13h30</b>	Selon la durée de déroulement des épreuves		
	<b>Priorité aux courses</b>	<b>Programme Concours</b>	
	<b>100 Haies CJF</b> puis <b>110 Haies CJG</b>	<b>Rotation 1</b> <b>13h30 – 14h30</b>	<b>Rotation 2</b> <b>14h30-15h30</b>
	<b>200 Haies</b> CJF puis CJG	Hauteur F et G	Disque F et G
	<b>100 M</b> CJF puis CJG	Javelot F et G	Triple saut F et G
	<b>400 M</b> CJF puis CJG	Longueur F	Longueur G
	<b>800 M</b> CJF puis CJG	Poids G	Poids F
	<b>3000 M</b> CJF puis CJG	4 essais Un faux départ est toléré par athlète	
<b>Vers 15h45 – 16h00</b>	<b>Relais medley mixte : (départ au 200m)</b> <b>100 Mètres F, 200 Mètres G, 300 Mètres F et 400 Mètres G</b>		
<i>Règlement : il est interdit pour un élève de doubler 2 courses de distances supérieures ou égales à 400m y compris le 400m du relais Medley mixte.</i>			
<b>Fin du championnat à 16h30</b>			

**Le marteau et la perche ne seront pas programmés, prise en compte de performance FFA.**

### POIDS DES ENGINES / PLANCHE / HAIES

GARÇONS Cadets/Juniors	Engins	FILLES Cadettes/Juniors
5 Kg	<b>Poids</b>	3 Kg
1,5 Kg	<b>Disque</b>	1 Kg
0,700 Kg	<b>Javelot</b>	0,500 Kg
5 Kg	<b>Marteau</b>	3 Kg

Planche au Triple Saut en mètres	
CJF : 7 . 9 . 11	CJG : 9 . 11 . 13

### Tableau des Haies

Catégories	Distance	Départ	Intervalle	Arrivée	Hauteur	Nombre	Couleur
CJF	100m	13,00m	8,50m	10,50m	0,76m	10	Jaune
CJG	110m	13,72m	9,14m	14,02m	0,91m	10	Bleu
CJF	200m	21,46m	18,28m	14,02m	0,76m	10	Bleu
CJG	200m	21,46m	18,28m	14,02m	0,84m	10	Bleu