



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

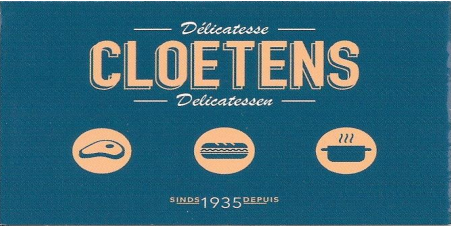
	Ben D	Pup D	Min D	Cad D	Cad H	Sco D	Sco H	JSM D Heptathlon	JSM D Décathlon	JSM H	
09h00							100m				09h00
09h15											09h15
09h30									100m		09h30
09h45							Longueur				09h45
10h00				80m haies (0.76)		100m haies (0.76)		80m haies(0.76) 100m haies(0.84)			10h00
10h15											10h15
10h30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

(\*) 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											
11h15												11h15	
11h30			Poids (3kg)							Disque	200m	11h30	
11h45												11h45	
12h00	Balle						Perche		Longueur			12h00	
12h15													12h15
12h30												12h30	
12h45												12h45	
13 h 00		60m	Hauteur	Longueur	Javelot (600g)							13 h 00	
13 h 15	60m												13 h 15
13 h 30										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											14 h 15	
14 h30			Disque (750g)			Longueur				Perche 180cm + 10		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												15 h 45	
16h00				800m		Javelot (500g)						16h00	
16h15												16h15	
16h30									Hauteur			16h30	
16h45													16h45
17h00													17h00
17h15								Javelot				17h15	
17h30						800m						17h30	
17h45												17h45	
18h00										Javelot		18h00	
18h15												18h15	
18h30								800m				18h30	
18h45							1500m					18h45	
19h00									1500m			19h00	
19h15												19h15	
19h30										1500m		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.

