

**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 Décathon	JSM H	
09h00							100m				09h00
09h15											09h15
09h30									100m		09h30
09h45							Longueur				09h45
10h00				80m 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 h 30										Poids	14 h 30
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 Décahlon	JSM H	Masters H Pentathlon	
09h00							110m haies (0.91)					Longueur
09h15												09h00
09h30												09h15
09h45		Longueur			100m haies (0.91)							09h30
10h00												09h45
10h15					Hauteur		Disque (1.5kg)		100m haies (0.84)	100m haies M60	Javelot	10h00
10h30												10h15
10h45			80m haies (0.84)									10h30
11h00	Longueur	Balle										10h45
11h15												11h00
11h30			Poids (3kg)							Disque	200m	11h15
11h45												11h30
12h00	Balle						Perche		Longueur			11h45
12h15												12h00
12h30												12h15
12h45												12h30
13 h 00		60m	Hauteur	Longueur	Javelot (600g)							12h45
13 h 15	60m											13 h 00
13 h 30												13 h 15
13 h 45												13 h 30
14 h 00		1000m	Javelot (500g)									13 h 45
14 h 15	600m											14 h 00
14 h 30			Disque (750g)			Longueur			Poids (4kg)			14 h 15
14 h 45												14 h 30
15 h 00					1000m		Javelot (700g)		Perche 180cm + 10			14 h 45
15 h 15												15 h 00
15 h 30		1000m						Longueur				15 h 15
15 h 45												15 h 30
16h00			800m		Javelot (500g)				Hauteur			15 h 45
16h15												16h00
16h30												16h15
16h45												16h30
17h00												16h45
17h15							Javelot					17h00
17h30						800m						17h15
17h45												17h30
18h00										Javelot		17h45
18h15												18h00
18h30									800m			18h15
18h45												18h30
19h00									1500m			18h45
19h15												19h00
19h30										1500m		19h15
												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.

