**PRE-REGIONAUX de LANCERS LONGS**

**Zone Nord**

**Dimanche 22 janvier 2023**

**Stade Bernard Bécavin**

**16100 Cognac**

**PROGRAMME :** Disque / Javelot / Marteau / Poids

**CATEGORIES :** Cadets- Juniors- Espoirs- Seniors- Masters H et F

**REGLEMENT**

Les athlètes auront droit à 3 essais + 3 essais aux 8 meilleurs par poids d'engin

Les vétérans lanceront les engins seniors.

Port du maillot de club obligatoire

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10h00** | Confirmation des engagements | | |
| **10h30** | Mise en place du jury | | |
|  | **Disque** | **Javelot** | **Marteau** |
| **11h00** | **J-E-S-V F** | **J-E-S-V M** | **CF** |
|  | 1kg | 800gr | 3kg |
| **12h30** | **CM + JM** | **J-E-S-V F** | **CM** |
|  | 1,5kg- 1,750kg | 600gr | 5kg |
| **14h00** | **E-S-V M** | **CF** | **J-E-S-V F** |
|  | 2kg | 500gr | 4kg |
| **15h30** | **CF** | **CM** | **JM + E-S-V M** |
|  | 1kg | 700gr | 6kg- 7kg |

# Possibilité d'avancer légèrement les horaires en fonction des engagés

**Engagements (rubrique engagés) avant le 18 janvier, 23h59 sur le site de la ligue :** [**http://athlelana.com/**](http://athlelana.com/)

**Aucun engagement sur place**

**OFFICIELS :** Engagements en ligne du jury sur le site de la Ligue LANA avant le mercredi 18 janvier 23h59 :

[**http://athlelana.com/**](http://athlelana.com/)

- 1 à 3 athlètes : 1 officiel

- 4 à 6 athlètes : 2 officiels

- 7 athlètes à 9 athlètes : 3 officiels

- 10 athlètes à 12 athlètes : 4 officiels

- 13 athlètes et plus : 5 officiels