

## REGIO 3

Samedi, 7 janvier 2023 - COQUE à Luxembourg

### Programme & Horaire

DAMES		
U16		200m, 600m, Longueur, poids (3kg)
U18		200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Hauteur, Longueur, poids (3kg)
U20		200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Hauteur, Longueur, poids (4kg)
Dames (à partir de U23)		60m, 60m haies, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Hauteur, Longueur, poids (4kg)

HOMMES		
U16		200m, 600m, Longueur, poids (4kg)
U18		200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Triple-Saut, poids (5kg)
U20		200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Triple-Saut, poids (6kg)
Hommes (à partir de U23)		60m, 60m haies, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, Triple-Saut, poids (7kg)

Horaire	Distances	S/F	Catégories	Longueur	Hauteur	Triple-Saut	Poids
13h00	60m haies	S	Dames (84cm)		U18F à SF	U18M à SM	U18M
13h10	60m haies	S	Hommes (106cm)				
13h20	60m	S	Dames				
13h40	60m	S	Hommes				U20M-SM
14h00	60m haies	F	Dames (84cm)				
14h06	60m haies	F	Hommes (106cm)				
14h10	60m	F	Dames				
14h14	60m	F	Hommes				
14h25	400m	F	U18F à SF	U16F			
14h45	400m	F	U18M à SM				U18F à SF
15h05	600m	F	U16F				
15h20	600m	F	U16M				
15h35	800m	F	U18F à SF				U16M
15h45				U18F à SF			
16h05	800m	F	U18M à SM				
16h35	200m	F	U18F à SF				
17h00	200m	F	U18M à SM				U16F
17h25	200m	F	U16F	U16M			
17h40	200m	F	U16M				
17h55	1500m	F	U18F à SF				
18h10	1500m	F	U18M à SM				
18h30	3000m	F	U18F à SF				
18h50	3000m	F	U18M à SM				

L'horaire peut être modifié en fonction du nombre d'athlètes participants

Pour la longueur et le triple-saut, chaque concours (F&H) comportera maximum 14 athlètes, dont seuls les 8 premiers bénéficieront de 3 essais supplémentaires après les 3 premiers essais. Les meilleures performances d'engagement seront prises en compte pour l'accès au concours. Les séries seront établies selon les temps d'engagements des athlètes. La série la plus rapide sera la première à partir sur chacune des distances, puis par ordre décroissant. Il n'y aura qu'une seule finale en sprint (60m et 60m haies).  
Un athlète sans temps d'engagement sera intégré(e) dans les séries lentes.

Hauteur Progression	U18F à SF		1,35 m + 5 cm - à partir de 1,60 m + 3 cm
---------------------	-----------	--	---

**Clôture des préinscriptions : lundi 02.01.2023 à 24:00**

[inscription@indoor2023 fla.lu](mailto:inscription@indoor2023 fla.lu)