



Meeting Indoor Régional du Racing-Club-Nantais

Dimanche 15 Décembre 2024

Stadium Métropolitain Pierre QUINON

Boulevard Guy MOLLET Nantes

Epreuves Anneau + Perche et Poids

Finales Directes composées au Bilan FFA 2023/4 (piste et indoor)

200m, 400m, 800m, 3000m Marche, 5000m Marche, Poids, Perche (Ca à Ma), 4 x 1 Tour (Ca / Ju H/F)

(Dossards pour 400, 800 et marche)

Pointes 6mm maxi

Informations site RCN : <https://www.rcnantais.fr>

Engagement **athlète** avant le 09/12/2024 à 23h59 sur le site du CD44

Engagement **jury** avant le 11/12/2024 à 23h59 sur le site du CD44

Fin des confirmations 1h avant chaque Épreuve

Horaire	Epreuve	Catégorie	Nb de Série prévue	Horaire	Epreuve	Catégorie
9h15	3000m Marche	Ca à Ma F	2/	10h30	Perche	Concours 3 Concours 6 (voir compo concours communiquée J-3)
10h	5000m Marche	Ca à Ma M	1/			
10h45	200m	Ca à Ma F	6 élites + 37	10h30	Poids (3kg)	CAF
12h45	<i>Pause Starters</i>			12h30	Poids (4kg)	JUF / ESF / SEF
13h15	200m	Ca à Ma M	6 élites + 33	13h45	Poids (5kg)	CAM / M60
15h15	800m	Ca à Ma F	6/	14h30	Perche	Concours 2 Elite Femme Concours 5 (voir compo concours communiquée J-3)
15h45	800m	Ca à Ma M	7/	15h15	Poids (6kg)	JUM / M50
16h15	4x 1 tour	CaF / JuF	5/	17h	Poids (7kg)	ESM / SEM / M40
16h55	4x 1 tour	CaM / JuM	3/	17h15	Perche	Concours 1 Elite Homme Concours 4 (voir compo concours communiquée J-3)
17h15	400m	Ca à Ma F	18			
18h30	400m	Ca à Ma M	21			
Fin 19h45						

Meeting ouvert à partir de Cadets H & F

(pour les Cadets(es) 1 seule Course autorisée sauf 200m/4x1tour)

Tenue des athlètes : Le port du maillot aux couleurs du club est obligatoire. (Règle F.143§1)