



Indoor du MOHA (F4180) du 17 décembre 2023

60m haies		Sauts horizontaux		Sauts verticaux		Poids	
à partir de 9h30*	68cm	W60	9h30	Longueur TC Dames Concours B	9h30	Perche TC mixte Concours B <i>Hauteur de départ : 1,75 m de 20 en 20cm jusque 2,15m puis de 10 en 10 cm</i>	9h30 5 kg Sco H, M60-65
	76cm	W50-55					10h15 6 kg Jun H, M50-55
	76cm	Cad D, W40-45					
	76cm	Sco D					
	84cm	Jun D, Sen D, W35					
à partir de 10h45*	84cm	Cad H, M60	10h45	Longueur TC Hommes Concours B	12h00	Perche TC mixte Concours A <i>Haut. de départ dames : 3,05 m Haut. de départ Hommes : 3,55 m de 10 en 10cm</i>	11h00 3 kg Cad D, Sco D, W50-65
	91cm	M50-55					12h30 7 kg Sen H, M35-45
	91cm	Sco H					
	99cm	Jun H, M35-45					
	107cm	Sen H					
			12h30	Triple saut TC mixte planches 9 - 11 m			13h15 4 kg Cad H Jun D, Sen D, W35-45
					16h00	Hauteur TC mixte <i>Hauteur de départ et progression en fonction des athlètes inscrits</i>	
60 mètres							
14h00	60 mètres	TC Dames	14h00	Longueur TC Hommes Concours A <i>RP > 5m90</i>			
15h00	60 mètres	TC Hommes	15h00	Longueur TC Dames Concours A <i>RP > 4m90</i>			

Uniquement sur préinscription via www.atletiek.nu/wedstrijden
 Entrée visiteur : 3€
 Participants : 3 € par épreuve, max 3 épreuves
 (gratuit pour les athlètes du MOHA)

Horaire donné à titre indicatif, les épreuves se dérouleront à la suite

Confirmation 45 min avant le début de l'épreuve

* les heures sur Atletiek.nu sont introduites pour assurer l'ordre des courses, les courses se dérouleront bien à la suite