



Meeting Régional de lancers longs

Samedi 22 novembre 2025 (CA et +)

Stade d'athlétisme, Saint Julien de Concelles

Disque, Javelot, Marteau

Samedi 22 novembre

Pas de confirmation, présentez-vous sur le plateau 20-30min avant le concours

Horaires définitifs

9h30 - Mise en place Jury Marteau			9h30 - Mise en place Jury Disque			9h30 - Mise en place Jury Javelot		
Marteau			Disque			Javelot		
Horaire Début de Concours	Catégorie - Poids d'engin	Horaire Fin de concours	Horaire Début de Concours	Catégorie - Poids d'engin	Horaire Fin de concours	Horaire Début de Concours	Catégorie - Poids d'engin	Horaire Fin de concours
10h	CAF (8) / MAF (2) - 3kg	11h	10h	MAM (5) - 1kg MAM (5) - 1,5kg	11h	10h	JUM (6) / ESM / SEM (7) - 800g	11h15
11h20	JUF (3) / ESF (6) - 4kg	12h15	11h20	CAM (9) - 1,5kg JUM (4) - 1,75kg	12h35	11h40	CAF (2) / MAF - 500g MAM (4) - 600g MAM (6) - 800g	12h55
Pause Jury (12h15-12h45)			Pause Jury (12h35-13h)			Pause Jury (12h55-13h25)		
13h	SEF (4) / MAF (3) / MAM(1) - 4kg	13h50	13h15	ESM (1) / SEM (6) / MAM (4) - 2kg	14h15	13h30	CAM (4) / MAM (4) - 700g	14h20
14h15	ESM (1) / SEM (4) / MAM (7) - 7kg	15h30	14h35	CAF (6) / ESF (2) - 1kg	15h25	14h45	JUF (6) / ESF / SEF (2) / MAF (1) - 600g	15h45
15h55	CAM (3) / MAM (4) - 5kg JUM / MAM (5) - 6kg	17h10	15h55	JUF (5) / SEF (6) / MAF (4) - 1kg	17h25			

Règlement : 3+3 pour les 8 meilleurs dans toutes les catégories et chaque poids d'engin, mais pas de classement après le 3ème essai, les 6 essais s'enchainent dans l'ordre définis avant le concours

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

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