



# 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<br>Début de<br>Concours   | Catégorie - Poids d'engin                      | Horaire<br>Fin de<br>concours | Horaire<br>Début de<br>Concours  | Catégorie - Poids d'engin           | Horaire<br>Fin de<br>concours | Horaire<br>Début de<br>Concours   | Catégorie - Poids d'engin                                | Horaire<br>Fin de<br>concours |
| 10h                               | CAF (8) / MAF (2) - 3kg                        | 11h                           | 10h                              | MAM (5) - 1kg<br>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<br>JUM (4) - 1,75kg | 12h35                         | 11h40                             | CAF (2) / MAF - 500g<br>MAM (4) - 600g<br>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<br>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>