

DIMANCHE
17 DÉCEMBRE
2023 À 9h



Restauration sur place

MEETING

INDOOR D'ATHLÉTISME DU RCN

STADIUM PIERRE QUINON



www.rcnantais.fr

RC NANTAIS
ATHLÉTISME





Meeting Indoor Régional du Racing-Club-Nantais

HORAIRES MODIFIÉS SUITE AUX ENGAGEMENTS

Dimanche 17 Décembre 2023

Stadium Métropolitain Pierre QUINON

Boulevard Guy MOLLET Nantes

Epreuves Anneau + Perche et Poids

Finales Directes composées au Bilan FFA 2022/3 (piste et indoor)

200m, 400m, 800m, 3000m Marche, 5000m Marche, Poids, Perche (Ca à Ma)

3000m (Es à Ma) – 4 x 1 Tour (Ca / Ju H/F)

(Dossards pour 400, 800, 3000, et marche)

Pointes 6mm maxi

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

Fin des confirmations 1h avant chaque Épreuve

Horaire	Epreuve	Catégorie	Nb de Série prévue	Horaire	Epreuve	Catégorie
9h00	3000m Marche	Ca à Ma F	2/	10h30	Perche	Concours 3 Concours 6 (voir compo concours - fichier annexe)
9h45	5000m Marche	Ca à Ma M	1/			
10h30	200m	Ca à Ma F	6 élites + 37	10h30	Poids (3kg)	CAF
12h30	<i>Pause Starters</i>			12h30	Poids (4kg)	JUF / ESF / SEF
13h	200m	Ca à Ma M	6 élites + 33	13h45	Poids (5kg)	CAM
15h	800m	Ca à Ma F	6/	14h30	Perche	Concours 2 Elite Femme Concours 5 (voir compo concours - fichier annexe)
15h30	800m	Ca à Ma M	7/	15h15	Poids (6kg)	JUM
16h	4x 1 tour	CaF / JuF	5/	17h	Poids (7kg)	ESM / SEM
16h40	4x 1 tour	CaM / JuM	3/	17h15	Perche	Concours 1 Elite Homme Concours 4 (voir compo concours - fichier annexe)
17h00	400m	Ca à Ma F	18			
18h15	400m	Ca à Ma M	21			
19h40	3000m	Es à Ma M Es à Ma M	Finale A Finale B			
20h00	3000m	Es à Ma F	Finale A			

Meeting ouvert à partir de Cadets H & F

(pour les Cadets(es) 1 seule Course autorisée sauf 200m/4x200m)

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



REGLEMENT – INFORMATIONS IMPORTANTES

- **RAPPEL :**

Pas d'engagement sur place !

Pointes 6mm MAXIMUM !

Tenue des athlètes : Le port du maillot aux couleurs du club est obligatoire.

- **Confirmations et Affichage**

Fin des confirmations : 1h avant pour les courses et le poids

1h30 pour la perche

Affichage des séries 40min avant la 1^{ère} course.

- **Chambre d'appel**

Chambre d'appel : 15min avant les courses

1h15 avant pour la perche

45min avant pour le poids

- **Informations Concours**

Une zone de coaching pour le poids et la perche sera mise en place sur le terrain central.

Seul les coachs avec un tour de cou « COACH » pourront y accéder.

Tour de cou à récupérer à la table des engagements.

Attention : Ce dispositif est exceptionnel, merci de respecter cette mise en place ou rester en tribune/derrière la main courante pour les coachs sans TDC.

REGLEMENT COURSE

Timing des courses :

Merci de prendre en compte le timing suivant

- **200m, série toutes les 3'**
(6 premières séries avec 5 couloirs puis 6 couloirs)
- **800m série toutes les 5'**
(9 coureurs / série)
- **400m série toutes les 4'**
(6 couloirs pour toutes les courses)
- **Relais 4x1Tour série toutes les 7'**
(6 relais par série) **ATTENTION : Règlement relais, page suivante.**

Toutes les séries se feront par niveau.

Les Meilleurs temps en Finales 1 et à suivre.

Les temps d'engagements sont ceux de la base FFA à jour du 15/12/2023

- Bases FFA Indoor 2023 et 2024, en priorité

- Complétées si besoin par perf été 2023 piste, pour 800, 3000 et marche

- Complétées si besoin par perf été 2023 piste

Nous vous invitons à aller voir le fichier des engagés pour estimer dans quelle série vous allez courir.

- Dossards à retirer aux engagements (400m/800/3000m/marche).
A positionner sur la poitrine.
- Pointes 6mm MAXIMUM

Règlement Relais :

Les U16 ne sont pas autorisés à participer aux relais 4x1tour U18 et U20.

1 SEUL U18 est autorisé à s'aligner sur le relais 4x1tour U20.

REGLEMENT POIDS

Concours de poids

Les concours seront réalisés par catégorie.

Règlement 3+3 pour les 8 meilleurs dans chaque concours.

Podium au scratch.

REGLEMENT PERCHE

Concours de perche

Montée de barre :

Concours 2 – 2.42/2.62/2.82/3.02/3.17/3.32/3.47/3.62/3.72...

Concours 4 – 2.42/2.57/2.72/2.87/3.02/3.12...

Concours 5 & 6 - 2.02/2.22/2.42/2.57/2.72/2.87/3.02/3.12...

Concours 2 Elite Femme - 2.42/2.62/2.82/3.02/3.17/3.32/3.47/3.62/3.72...

Concours 1 Elite Homme - 4.02/4.22/4.42/4.57/4.72/4.87/5.02/5.12...

Nous vous invitons à aller voir le fichier annexe des groupes par concours pour savoir dans quelle concours vous êtes.

Aucun changement de concours ne sera accepté.

Récompenses aux 3 premiers toutes catégories confondues dans chaque épreuve.

BOISSONS :

Coca-Cola	La canette	2,00€
Orangina	La canette	2,00€
Ice-Tea	La canette	2,00€
Perrier	La canette	2,00€
Oasis	La canette	2,00€
Bière	Pression	2,50 €
Vin Rouge		1,00€
Vin Blanc		1,00€
Thé ou café		1,00€



SANDWICHES :

1/2 Baguette

Jambon	3,00€
Fromage	3,00€
Mixte	3,50€

Crêpes :

Sucre	1,00€
Confiture	1,50€
Nutella	2,00€



CONFISERIES :

1 Sachet Dragibus		1,00€
3 Sucettes		1,00€
1 sachet de croustillants		1,00€
Abricot/Romarin		
Framboise/Verneine		
Barres chocolat		1,50€
Twix		
Snickers		
Lion		
Mars		
Donut Chocolat / Framboise		1,50€

	Concours Élite Homme	Concours Élite Femme	Concours 3	Concours 4	Concours 5	Concours 6
Sautoir	A (coté tribune)	A (coté tribune)	A (coté tribune)	B	B	B
Horaires	17h15	14h30	10h30	17h15	14h30	10h30
1er Barre	402	242	302	242	202	202
Montée de barre	Voir règlement					
Athlètes	AMICE emeric	BRENTEL emma	BADER tom	BIRON thomas	ANGOT lou	BRONNEC francois
	ASSERAY aubin	DROUIN lou-anne	BAR timeo	BLOHORN frederic	BOUVET cassandra	DUPONT franck
	DEROBERT theo	FRANCOIS lea	BATTAR ayman	CORALLO olivier	BLOHORN clara	HUITOREL eliot
	DESPRES tristan	FRENOT elvira	BIRON antoine	DARDE corentin	CORLAY erwan	JOURDON mylan
	GALLON emanuel	FRERE clemence	BONNAL thomas	DAVID aurelien	ERMACORA camille	LAURENTIN apolline
	GAUDEFROY youenn	GENISSEL eloise	BREBION axel	DESPRES mathis	HOUDAYER nicolas	LE GALL LAME klervi
	HOFFMANN francois	HARSCOQUET li-lou	DELMAR thomas	GAUDIN raphael	HOUDAYER clara	MALET louise
	LOIZEAU raynald	LE GAC celia	GRACIA romeo	GUEGUEN titouan	JEANVOINE antonia	MORICE laurent
	LUCAS aubin	LEDUC camille	HAOUA amine (ALG)	GRONEAU armand	LABAS alice	MOUSSIER arthur
	MAGNET baptiste	PONZA floriane	JOLLY kellian	JEANNES samuel	LE BARS hugo	PELLE anna-lou
	MORVAN tom	SAUVAGE cloe	MAILLARD kevin	LOIZEAU remi	MATTOS helena	PIGAREFF mailys
	POTTIER valentin	VERHARNE lea	MAILLET thibault	MELLAREDE lilian	MICHEL dimitri	ROINEL liv
	REINE julien		PELLETIER clement	RENAUX jules	PASQUET gustave	SOUFFRE erwan
	SAVY clement		PREVOST francois	SCHAUB ludovic	PAVIE sylvain	TERRIEN simon
			PLOUZENNEC albin	WENISCH raphael	RAINGEARD ioanne	TXIA CHA HEU keenue
			SISTERNES hugo		RONDINEAU romane	ZILLIGEN garance
			STOURBE antoine			
		STOURBE tom				
		VAN COILLIE etienne				
		YVERNOGHEAU mael				