

## Meeting n°1 RCA SPA – Samedi 21 mai 2022 – 13h

Lieu : Centre ADEPS de La Fraineuse – Spa

	<b>Hommes</b>	<b>Dames</b>
<b>BEN</b>	Tétrathlon : 60M, LONG, BALLE, 600M	Tétrathlon : 60M, HAUT, BALLE, 600M
<b>PUP</b>	Tétrathlon : 60M, 1000M, HAUT, PDS	Tétrathlon : 60M, 1000M, LONG, PDS
<b>MIN</b>	Pentathlon: 80MH, 1000M, LONG, PDS, JAV	Pentathlon : 60MH, 1000M, LONG, HAUT, DIS

Inscription : 4€ par athlète. Chrono électronique

**! Inscriptions clôturées 30' avant le début de l'épreuve !**

	<b>Courses</b>	<b>Sauts</b>	<b>Lancers</b>
13h00	60MH MIN D	HAUT BEN D	BALLE BEN H
13h15	80MH MIN H	LONG PUP D	
13h30	60M PUP H		
13h45			DIS MIN D
14h00	60M BEN H	HAUT PUP H	PDS MIN H
14h15	60M BEN D		
14h30	60M PUP D	LONG BEN H	
14h45		HAUT MIN D	
15h00			BALLE BEN D
15h15		LONG MIN H	POIDS PUP D
15h30			
15h45			
16h00	600M BEN D	LONG MIN D	PDS PUP H
16h15	600M BEN H		JAV MIN H
16h30	1000M PUP D		
16h45	1000M PUP H		
17h00	1000M MIN D		
17h15	1000M MIN H		

## Meeting n°2 RCA SPA – Samedi 02 juillet 2022 – 13h

Lieu : Centre ADEPS de La Fraineuse – Spa

	Hommes	Dames
<b>BEN</b>	60M, LONG, BALLE	60M, HAUT, BALLE
<b>PUP</b>	60M, HAUT, PDS	60M, LONG, PDS
<b>MIN</b>	150M, PER, DIS, LONG	150M, PER, DIS, LONG
<b>CAD</b>	PDS, DIS	PDS, JAV
<b>SCO</b>	PDS, DIS	PDS, JAV
<b>JUN/SEN/MAS</b>	PDS, DIS	PDS, JAV
<b>TC</b>	100M, 400M, 1500M,5000M HAUT, LONG, PER	100M, 400M, 1500M,5000M HAUT, LONG, PER

Inscription : 2€ par épreuve, MAX 5€ par athlète. Chrono électronique

**! Inscriptions clôturées 30' avant le début de l'épreuve !**

	Courses	Sauts	Lancers
13h00	150M MIN D	LONG BEN H	BALLE BEN D
13h15	150M MIN H		
13h30			DIS MIN D
13h45	100M TC D	HAUT BEN D	
14h00	100M TC H	LONG PUP D	BALLE BEN H
		PER MIN D	PDS PUP H
		PER MIN H	
		PER TC D	
		PER TC H	
14h30	60M BEN D	HAUT PUP H	PDS PUP D
	60M BEN H	LONG TC H	
15h00			DIS MIN H
			JAV CAD/SCO D
			JAV JUN/SEN D/MAS D
15h30	60 M PUP D	HAUT TC D	PDS CAD/SCO H
	60M PUP H	LONG MIN D	DIS JUN/SEN H/MAS H
16h00	400M TC D		
16h15	400M TC H	LONG MIN H	DIS CAD/SCO H
			PDS JUN/SEN H/MAS H
16h45	1500M TC D		
	1500M TC H		
17h00	5000M TC D	HAUT TC H	PDS CAD/SCO D
	5000M TC H	LONG TC D	PDS JUN/SEN D/MAS D

## Meeting n°3 RCA SPA – Samedi 16 juillet 2022 – 13h30

### Challenge Sauts

Lieu : Athenée de Manhay

	<b>Hommes</b>	<b>Dames</b>
<b>MIN</b>	HAUT, LONG	HAUT, LONG
<b>TC</b>	HAUT, LONG, TRI, PER	HAUT, LONG, TRI, PER

Inscription : 1,00€ par épreuve, MAX 2,50 par athlète. Chrono électronique

**! Inscriptions clôturées 30' avant le début de l'épreuve !**

	<b>LONG</b>	<b>HAUT</b>	<b>TRI</b>	<b>PER</b>
13h30	TC D	Min H et D (1m10)		TC H et D (< 3m)
14h45	TC H	TC D (1m20)		
15h30				TC H et D (> 3m)
16h00	Min H et D	TC H (1m30)		
17h00			TC H et D (7m et 9m)	
17h45			TC H et D (11m et 13m)	

## Meeting n°4 RCA SPA – Samedi 13 août 2022 – 13h

Lieu : Centre ADEPS de La Fraineuse – Spa

	Hommes	Dames
<b>BEN</b>	60M, LONG, PDS	60M, LONG, PDS
<b>PUP</b>	60M, HAUT, BALLE	60M, HAUT, BALLE
<b>MIN</b>	80M, LONG, DIS	80M, HAUT, DIS
<b>CAD</b>	PDS, DIS	PDS, DIS
<b>SCO</b>	PDS, DIS	PDS, DIS
<b>JUN/SEN/MAS</b>	PDS, DIS	PDS, DIS
<b>TC</b>	100M, 200M, 400M, 800M HAUT, LONG	100M, 200M, 400M, 800M HAUT, LONG

Inscription : 1,00€ par épreuve, MAX 2,50€ par athlète. Chrono électronique

**! Inscriptions clôturées 30' avant le début de l'épreuve !**

	Courses	Sauts	Lancers
13h00	80M MIN D	LONG BEN H	PDS BEN D
13h15	80M MIN H	HAUT PUP D	BALLE PUP H
13h30			DIS MIN D
13h45	100M TC D	LONG BEN D	PDS BEN H
14h00	100M TC H	HAUT PUP H	BALLE PUP D
14h15			
14h30	60M BEN D	LONG TC H	DIS MIN H
14h45	60M BEN H	HAUT TC D	PDS CAD/SCO D
			PDS JUN/SEN D/MAS D
15h15	60 M PUP D	LONG MIN H	
15h30	60M PUP H	HAUT MIN D	DIS CAD/SCO D
			DIS JUN/SEN D/MAS D
16h00	200M TC D		
16h15	200M TC H		PDS CAD/SCO H
			DIS JUN/SEN H/MAS H
16h30	400M TC D	LONG TC D	
16h45	400M TC H	HAUT TC H	
17h00	800M TC D		DIS CAD/SCO H
	800M TC H		PDS JUN/SEN H/MAS H

# Meeting n°5 RCA SPA – Samedi 01 octobre 2022 – 13h

Lieu : Athenée de Manhay

	<b>Hommes</b>	<b>Dames</b>
<b>BEN</b>	60M, BALLE, 600M	60M, BALLE, 600M
<b>PUP</b>	60M, PDS, 1000M	60M, PDS, 1000M
<b>MIN</b>	80M, HAUT, PDS, 1000M	80M, LONG, PDS, 1000M
<b>CAD</b>	PDS	PDS
<b>SCO</b>	PDS	PDS
<b>JUN/SEN/MAS</b>	PDS	PDS
<b>TC</b>	1000M, LONG, TRIPLE, PER, HAUT	1000M, LONG, TRIPLE, PER, HAUT

Inscription : 1,00€ par épreuve, MAX 2,50€ par athlète. Chrono électronique

**! Inscriptions clôturées 30' avant le début de l'épreuve !**

	<b>Courses</b>	<b>Sauts</b>	<b>Lancers</b>
13h00	60M PUP D	LONG MIN D PER TC D+H	PDS MIN H BALLE BEN H
13h15	60M PUP H		
13h30		HAUT MIN H	
13h45		LONG TC H	PDS MIN D BALLE BEN D
14h00			
14h15	60M BEN H		PDS PUP D
14h30	60M BEN D	LONG TC D	
14h45	80M MIN D		PDS PUP H
15h00	80M MIN H		
15h15	600M BEN D		
15h30	600M BEN H		PDS CAD/SCO H PDS JUN/SEN/MAS H
15h45	1000M PUP D	HAUT TC D+H	
16h00	1000M PUP H		
16h15	1000M MIN D		
16h30	1000M MIN H		PDS CAD/SCO D
16h45	1000M TC D		PDS JUN/SEN/MAS D
17h00	1000M TC H	TRIPLE TC D+H	
17h15			