

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

Lieu : Centre ADEPS de La Fraineuse – Spa

| | Hommes | Dames |
|------------|--|--|
| BEN | Tétrathlon : 60M, LONG, BALLE, 600M | Tétrathlon : 60M, HAUT, BALLE, 600M |
| PUP | Tétrathlon : 60M, 1000M, HAUT, PDS | Tétrathlon : 60M, 1000M, LONG, PDS |
| MIN | 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 !

| | Courses | Sauts | Lancers |
|-------|----------------|--------------|----------------|
| 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 |
|--------------------|--|--------------------------------------|
| BEN | 60M, LONG, BALLE | 60M, HAUT, BALLE |
| PUP | 60M, HAUT, PDS | 60M, LONG, PDS |
| MIN | 150M, PER, DIS, LONG | 150M, PER, DIS, LONG |
| CAD | PDS, DIS | PDS, JAV |
| SCO | PDS, DIS | PDS, JAV |
| JUN/SEN/MAS | PDS, DIS | PDS, JAV |
| TC | 100M, 400M, 1500M, 5000M HAUT, LONG, PER | 100M, 400M, 5000M HAUT, LONG, PER |

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 | 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

| | Hommes | Dames |
|------------|----------------------|----------------------|
| MIN | HAUT, LONG | HAUT, LONG |
| TC | 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 !

| | LONG | HAUT | TRI | PER |
|-------|-------------|----------------------|---------------------------|---------------------|
| 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 |
|--------------------|---|---|
| BEN | 60M, LONG, PDS | 60M, LONG, PDS |
| PUP | 60M, HAUT, BALLE | 60M, HAUT, BALLE |
| MIN | 80M, LONG, DIS | 80M, HAUT, DIS |
| CAD | PDS, DIS | PDS, DIS |
| SCO | PDS, DIS | PDS, DIS |
| JUN/SEN/MAS | PDS, DIS | PDS, DIS |
| TC | 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

| | Hommes | Dames |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| BEN | 60M, BALLE, 600M | 60M, BALLE, 600M |
| PUP | 60M, PDS, 1000M | 60M, PDS, 1000M |
| MIN | 80M, HAUT, PDS, 1000M | 80M, LONG, PDS, 1000M |
| CAD | PDS | PDS |
| SCO | PDS | PDS |
| JUN/SEN/MAS | PDS | PDS |
| TC | 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 !

| | Courses | Sauts | Lancers |
|-------|----------------|--------------------------|------------------------------------|
| 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 | | | |