

**M.M.A.C.** CONVOCATION DE COMPETITION  
Meeting Régional de l'OVA

**Les sables d'Olonne**

**Stade de la Rudelière**

**Samedi 3 juin 2023**

Transport à confirmer suivant vos épreuves

Confirmation de votre participation avant **le 1 juin 12 h 00** par réponse de mail ou sur [mmac85@orange.fr](mailto:mmac85@orange.fr)  
**Donnez vos épreuves dans votre réponse.**

**Short ou cuissard**, maillot du club (prêté), Pointes de 6 mm (possibilité de prêt)

COURSES	SAUTS	LANCERS
15h30 > Mise en place du Jury		
16h00 : MARCHE 3000m TCF et 5000m TC	16h00 Perche Régional H/F (1ère barre 2m40)	Javelot TCF
16h50 : Relais 800-200-200-800 MIF*	16h00 Longueur TCM (Limité à 16 participants**)	Disque TCM
17h00 : Relais 800-200-200-800 MIM*		
17h15 : 200m TCF Finales directes	17h15 Longueur TCF (limité à 16 participants**)	
17h35 : 200m TCM Finales directes	17h30 Perche Elite H/F (1ère barre 3m50)	
18h00 : 800m TCF		18h00 Javelot TCM
18h15 : 800m TCM		18h00 Disque TCF
18h30 : 400m TCF		
18h45 : 400m TCM		
19h00 : 3000m TCF		
19h15 : 3000m TCM		
19h30 : Relais 4*100m TCF		
19h40 : Relais 4*100m TCM		

\*800-200-200-800 MIXTE intégré à la course F ou H en fonction du nombre d'équipes inscrites.

\*\* LONGUEUR : limité à 16 participants, 3 essais + 3 essais supplémentaires aux 8 meilleurs.