



## Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme

3, route d'Arlon L – 8009 Strassen  
Tél. : +352 48 06 70 – Fax : + 352 48 05 72 – e-mail : [fla@fla.lu](mailto:fla@fla.lu)  
[www.flu.lu](http://www.flu.lu)

# Interregionale Meisterschaften Indoor 2020

Datum : Samstag, 18 Januar 2020  
Ort : d'Coque Kirchberg (2 Rue Léon Hengen, 1745 Luxembourg)  
Organisator : FLA

### Programm :

**Frauen** : 60m, 200m, 400, 800, 1500m, 3000m, 60m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Kugelstoßen (4kg)

**Männer** : 60m, 200m, 400, 800, 1500m, 3000m, 60m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Kugelstoßen (7kg)

### Teilnahme

- Athleten der Großregion (Luxemburg, Saarland, Rheinland-Pfalz, Wallonie, Grand Est)
- Teilnahme möglich durch realisieren der Norm (im Zeitraum vom 01.01.19 bis 12.01.20)
- Athleten geboren 2004 oder früher

Interregionale Meisterschaften Indoor 2020		
Frauen		Männer
8''00 / 12''60	<b>60m</b>	7''10 / 11''00
26''20	<b>200m</b>	22''70
60''00	<b>400m</b>	50''50
2'20''00	<b>800m</b>	1'56''50
4'50''00	<b>1500m</b>	4'05''00
10'45''00	<b>3000m</b>	8'50''00
9''40 / 15''20	<b>60m Hürden</b>	8''90 / 15''20
5m50	<b>Weitsprung</b>	6m80
1m62	<b>Hochsprung</b>	1m90
3m30	<b>Stabhochsprung</b>	4m30
10m90	<b>Dreisprung</b>	13m50
11m80	<b>Kugelstoßen</b>	13m50

## **Ablauf**

- 60m und 60m Hürden : Vorläufe und Finale. Es qualifizieren sich für das Finale die 8 Besten über die Zeit. Ein B-Finale wird ausgetragen wenn 3 oder mehr Vorläufe stattfinden
- Ab 200m : Zeitläufe den Meldezeiten nach geordnet
  - 200m : A und B Finale nur in Bahn 3 bis 6 besetzt
- Weitsprung, Dreisprung & Kugelstoßen : Alle Athleten haben 3 Versuche, die 8 Besten anschliessend 3 zusätzliche Versuche
- Hochsprung & Stabhochsprung : Anfangshöhe und weitere Höhen werden nach Abschluss der Meldungen festgelegt
- Der Sieger jeder Disziplin wird zum interregionalen Meister 2020 ernannt

## **Meldungen :**

- Deadline : 12.01.2020
- Anmeldungen über den Verein

FLA  
03.12.19

# Championnats Interrégionaux Indoor

Samedi, 18 janvier 2020 - COQUE à Luxembourg



<http://fla.lu/9/ir>

Programme	
<b>Femmes</b>	60m, 60m haies, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m Hauteur, Longueur, Triple, Perche, Poids
<b>Hommes</b>	60m, 60m haies, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m Hauteur, Longueur, Triple, Perche, Poids

Horaire								
13h00	60m haies F	Séries				Triple H		13h00
13h15	60m haies H	Séries						13h15
13h30	3000m F	Finale			Perche F			13h30
13h45	3000m H	Finale						13h45
14h00	60m Haies F	Finale					Poids F	14h00
14h10	60m Haies H	Finale						14h10
14h20	60m F	Séries	Hauteur F					14h20
14h35	60m H	Séries				Triple F		14h35
14h50	Cérémonies 60m haies H et F, 3000m H et F							14h50
14h55	800m F	Finale B						14h55
15h00	800m F	Finale A						15h00
15h05	800m H	Finale B						15h05
15h10	800m H	Finale A						15h10
15h15	Cérémonies Hauteur F, Triple H, Poids F, Perche F							15h15
15h30	60m F	Finale B						15h30
15h35	60m F	Finale A				Longueur F		15h35
15h40	60m H	Finale B						15h40
15h45	60m H	Finale A			Perche H			15h45
15h50	Cérémonies 800m H et F							15h50
16h00	400m F	Finale B	Hauteur H					16h00
16h05	400m F	Finale A					Poids H	16h05
16h10	400m H	Finale B						16h10
16h15	400m H	Finale A						16h15
16h20	Cérémonies 60m H et F, Triple F							16h20
16h30	1500m F	Finale						16h30
16h40	1500m H	Finale						16h40
16h50	Cérémonies 400m H et F, Longueur H							16h50
17h00	200m F	Finale D						17h00
17h05	200m F	Finale C				Longueur H		17h05
17h10	200m F	Finale B						17h10
17h15	200m F	Finale A						17h15
17h20	Cérémonies 1500m H et F, Poids H, Hauteur H, Perche H							17h20
17h35	200m H	Finale E						17h35
17h40	200m H	Finale D						17h40
17h45	200m H	Finale C						17h45
17h50	200m H	Finale B						17h50
17h55	200m H	Finale A						17h55
18h00	Cérémonies 200m H et F, Longueur F							18h00

**L'horaire peut être adapté en fonction du nombre d'athlètes participants**

**Clôture des préinscriptions : lundi 13.01.2020 à 24:00**