

# COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

## CATEGORIES MASTERS

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1988 - 1984
	M1	1983 - 1979
	M2	1978 - 1974
	M3	1973 - 1969
	M4	1968 - 1964
	M5	1963 - 1959
	M6	1958 - 1954
	M7	1953 - 1949
	M8	1948 - 1944
	M9	1943 - 1939
	M10	1938 et avant

## CARACTERISTIQUES DES EPREUVES MASTERS

	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
<b>Masculins</b>					
M35-40-45	7 kg 260	2 kg	800 gr	7 kg 260	15 kg 880
M50-55	6 kg	1 kg 500	700 gr	6 kg	11 kg 340
M60-65	5 kg	1 kg	600 gr	5 kg	9 kg 080
M70-75	4 kg	1 kg	500 gr	4 kg	7 kg 260
M80-85	3 kg	1 kg	400 gr	3 kg	5 kg 450
<b>Féminins</b>					
F35-40-45	4 kg	1 kg	600 gr	4 kg	9 kg 080
F50-55	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	7 kg 260
F60-65-70	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	5 kg 450
F75	2 kg	0,750 kg	400 gr	2 kg	4 kg

<b>Masculins</b>				
M35-40-45	110m haies	0,991	10 haies	13,72-9,14-14,02
M50-55	100m haies	0,914	10 haies	13-8,5-10,5
M60-65	100m haies	0,838	10 haies	12-8-16
M70-75	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
M35-40-45	400m haies	0,914	10 haies	45-35-40
M50-55	400m haies	0,838	10 haies	45-35-40
M60-65	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
M70-75	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40
<b>Féminins</b>				
F35	100m haies	0,838	10 haies	13-8,5-10,5
F40-45	80m haies	0,762	8 haies	12-8-12
F50-55	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
F60-65-70	80m haies	0,686	8 haies	12-7-19
F35-40-45	400m haies	0,762	10 haies	45-35-40
F50-55	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
F60-65	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40

# CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE MASTERS SUR PISTE

## DIMANCHE 16 AVRIL 2023

Parc des sports Alfred Marcel Vincent  
43-47 rue du Mal Leclerc , 93891 LIVRY GARGAN

### Modalités d'engagement :

- Aucune inscription sur place ; toute inscription tardive sera facturée 20,00€.
- Les engagements se font directement sur le site internet LIFA <http://lifa-athle.fr>.
- Date limite d'engagement : **Dimanche 9 avril à 23h59.**
- **Pénalité en cas de désengagement tardif (20€).**

### Engagements athlètes hors ligue :

Droits d'engagements : 10€ pour la 1<sup>ère</sup> épreuve, 6€ pour les suivantes.  
Les demandes d'engagement sont à envoyer à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org).

### Catégories :

Ils sont ouverts à tout athlète âgé de 35 ans au moins au premier jour de la compétition (F35/M35).  
Les classements sont établis par catégories d'âge de 5 ans calculées en fonction de la date de naissance de l'athlète.

### Limitation des épreuves :

Le nombre d'épreuves autorisées par athlète est limité **à 4 dont 3 courses ou 3 concours au maximum.**

### Confirmation des engagements :

Au plus tard 30mn avant chaque épreuve, quelle que soit l'épreuve.

### Modalités Techniques :

- **100m : séries / finale par catégories.** Si le nombre d'athlètes confirmés est inférieur ou **égal à 7,** la finale aura lieu à l'heure des séries. **Finale directe à partir des 60 ans.**
- **Se désengager en cas de non participation à la finale si qualifié.**
- Courses (sauf 100m) : finales directes (des courses de niveau seront constituées),
- Faux départ : le règlement sportif FFA sera appliqué
- Utilisation des starting-blocks : non-obligatoire à partir de 50 ans
- Courses de haies et lancers : application des règles WMA (cf. tableau des caractéristiques des Epreuves Masters)
- Si un athlète est inscrit à la fois dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant simultanément, la règle des inscriptions simultanées sera appliquée (Règle F.142.3)
- Résultats : toute réclamation concernant les résultats devra être déposée sur place directement auprès du juge-arbitre dans les 30mn suivant **l'affichage la publication des résultats (sur athleive).**
- Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1) pour les compétitions et les podiums.
- Lancers : 4 essais par athlète - **pas de marteau ni de marteau lourd (fait à une autre date).**
- Sauts : 6 essais par athlète. Ce nombre pourra être limité à 4 et **Montées de barres en fonction du nombre d'engagés affichées sur place.**
- 3000 et 5000 m : une seule course H & F si faible nombre de participant(e)s (<12) . **Ouvertes aux autres catégories pour le club organisateur.**

### Horaires :

Les horaires de la compétition sont susceptibles d'être modifiés en fonction des engagements définitifs. L'horaire définitif sera arrêté le **mercredi 12 avril 2023.**

### Récompense :

Pour chaque épreuve, les 3 premiers athlètes par catégorie seront invités à monter sur le podium.

Les médailles seront remises uniquement aux athlètes présents au moment du podium, remise effectuée à la fin du délai de réclamation.

**Championnats Ile-de-France Masters**  
**LIVRY GARGAN**  
**DIMANCHE 16 AVRIL 2023**