

# CRITERIUM LIFA MASTERS DE PENTA LANCERS SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

**LONGJUMEAU – STADE F. LANGRENAY  
25 RUE LEONTINE SOHIER, 91160 LONGJUMEAU**

## Horaires : (provisoire)

- 8 H 30 - Ouverture du secrétariat et pesée des engins personnels.
- 9 H 00 - Clôture des confirmations.
- 9 H 30 - Début de la compétition
- 18 H 15 - Remise des récompenses.

PentaLancers Masters : Répartition des athlètes par série de 6 à 15 athlètes.  
Ordre des épreuves : marteau, poids, disque, javelot, marteau lourd.

## Inscriptions :

- Les inscriptions se font directement depuis le site de la LIFA
- Inscriptions acceptées jusqu'au lundi 7/10/2024 à 23h59.
- La liste des athlètes engagés et la répartition seront disponibles sur le site de la LIFA à partir du mercredi 09/10/2024,
- Pas d'inscription sur place, ni de participation à une seule épreuve pour le PentaLancers.

## Modalités de classement et récompenses :

- Podium par catégorie et par sexe (tranche d'âge de 5 ans en 5 ans)
- Les coefficients utilisés seront ceux en vigueur sur Logica par catégorie d'âge de 5 ans.

### CATEGORIES MASTERS (à date anniversaire)

Hommes	Femmes	Tranche d'âge au premier jour de la compétition
M 35	F 35	35 à 39 ans
M 40	F 40	40 à 44 ans
M 45	F 45	45 à 49 ans
M 50	F 50	50 à 54 ans
M 55	F 55	55 à 59 ans
M 60	F 60	60 à 64 ans
M 65	F 65	65 à 69 ans
M 70	F 70	70 à 74 ans
M 75	F 75	75 à 79 ans
M 80	F 80	80 à 84 ans

### CARACTERISTISQUES 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