

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE MASTERS Samedi 15/02/2025 à NOGENT SUR OISE

Les engagements se font directement sur notre site <http://lifa-athle.fr>

Date limite d'engagement : lundi 10 février 2025 à 23h59 (aucun engagement ne sera pris sur place)

Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1 du Règlement Sportif)

Seuls les titres seront attribués sans remise de médailles

Programme des épreuves (Masculins et Féminins) :

60m – 200m – 400m - 800m - 60m haies

Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut

Poids

5000m Marche (Masc.) - 3000 marche (Fém.)

Les horaires seront communiqués sur le site internet LIFA à la rubrique compétitions à venir.

CRITERIUM LIFA MASTERS DE LANCERS LONGS Samedi 18 Janvier 2025 - MAISONS-ALFORT

Epreuves : disque, marteau, javelot, marteau lourd

Engagements :

Les engagements se font directement sur le site internet LIFA : <http://lifa-athle.fr>.

Date limite d'engagement : lundi 13 janvier 2025 à 23h59.

Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1 du Règlement Sportif)

Horaires : les horaires seront diffusés sur le site internet LIFA

RAPPEL CATEGORIES-POIDS DES ENGINES – HAUTEUR DE HAIES

Les catégories d'âge de 5 ans sont calculées à la date anniversaire

RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE 2025

M	Hommes	Femmes		
0	M35	F35	35 A 39 ANS	1990 - 1986
1	M 40	F 40	40 A 44 ANS	1985 - 1981
2	M 45	F 45	45 A 49 ANS	1980 - 1976
3	M 50	F 50	50 A 54 ANS	1975 - 1971
4	M 55	F 55	55 A 59 ANS	1970 - 1966
5	M 60	F 60	60 A 64 ANS	1965 - 1961
6	M 65	F 65	65 A 69 ANS	1960 - 1956
7	M 70	F 70	70 A 74 ANS	1955 - 1951
8	M 75	F 75	75 A 79 ANS	1950 - 1946
9	M 80	F 80	80 A 84 ANS	1945 - 1941
10	M85	F85	85 A 89 ANS	1940 et avant

POIDS DES ENGINES

	Poids	Disque	Javelot	Marteau
Masculins				
M35-45	7 kg 260	2 kg	800 gr	7 kg 260
M50-55	6 kg	1 kg 500	700 gr	6 kg
M60-65	5 kg	1 kg	600 gr	5 kg
M70-75	4 kg	1 kg	500 gr	4 kg
M80-85	3 kg	1 kg	400 gr	3 kg
Féminins				
F35-45	4 kg	1 kg	600 gr	4 kg
F50-55	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg
F60-65-70	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg
F75	2 kg	0,750 kg	400 gr	2 kg

HAUTEUR DES HAIES

60 m Haies masculins		
M40-45	0,990	5 haies 13,72-9,14
M50-55	0,914	5 haies 13-8,50-13
M60-65	0,840	5 haies 12-8-16
M70-75	0,762	5 haies 12-7-20

60 m Haies féminines		
F40-45	0,762	5 haies 12-8-16
F50-55	0,762	5 haies 12-7-20
F60-65	0,686	5 haies 12-7-20
F70-75	0,686	5 haies 12-7-20