

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE MASTERS 17/02/2024 à NOGENT SUR OISE

Les engagements se font directement sur notre site <http://lifa-athle.fr>
Date limite d'engagement : lundi 12 février 2024 (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 20 Janvier 2024 - 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 15 janvier 2024 à minuit

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

Hommes	Femmes		
M35	F35	35 A 39 ANS	1989 - 1985
M 40	F 40	40 A 44 ANS	1984 - 1980
M 45	F 45	45 A 49 ANS	1979 - 1975
M 50	F 50	50 A 54 ANS	1974 - 1970
M 55	F 55	55 A 59 ANS	1969 - 1965
M 60	F 60	60 A 64 ANS	1964 - 1960
M 65	F 65	65 A 69 ANS	1959 - 1955
M 70	F 70	70 A 74 ANS	1954 - 1950
M 75	F 75	75 A 79 ANS	1949 - 1945
M 80	F 80	80 A 84 ANS	1944 - 1940
M85	F85	85 A 89 ANS	1939 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 mHaies 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