

Règlements des compétitions LIFA

# LIVRET FESTIVAL

2022





# EDITO

**JEAN-JACQUES GODARD**

Président de la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme

En piste,

Pour une belle saison d'athlétisme, c'est ce que nous espérons tous. Des Interclubs aux championnats Ile-de-France, la CSO a tenté d'implanter toutes nos compétitions et ce ne fut pas facile.

En effet de nombreux stades ne sont plus aux normes tandis que d'autres sont en réfection. Enfin, et ce n'est pas le plus sympathique quelques clubs ne souhaitent pas accueillir de compétitions cette année.

En plus de nos traditionnels championnats, la LIFA sera co-organisateur de plusieurs évènements :

- Meeting Mondial Handisport
- Championnats de France Universitaire
- Rencontre d'athlétisme des Ecoles Américaines d'Europe
- Plusieurs meetings nationaux et le meeting Diamond League de Charléty

Merci aux organisateurs, aux officiels, et bonne chance aux athlètes pour cette saison 2022.

**GÉNÉRALITÉS**

<i>Calendrier des compétitions</i>	2
<i>Catégories d'âge</i>	3
<i>Tarifs et Modalités d'engagement</i>	4
<i>Montées des barres + contacts LIFA</i>	5
<i>Minima d'Engagements</i>	6

**ÉPREUVES CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS**

<i>Championnats Interclubs</i>	8
<i>Championnats Île-de-France de Relais</i>	12
<i>Championnats Régionaux Espoirs/Seniors</i>	14
<i>Championnats Île-de-France d'Épreuves Combinées</i>	17
<i>Championnats Régionaux de demi-fond long</i>	19
<i>Championnats Île-de-France Espoirs/Seniors</i>	20
<i>Championnats Île-de-France de demi-fond long</i>	23
<i>Championnats Régionaux Cadets/Juniors</i>	24
<i>Championnats Île-de-France Cadets/Juniors</i>	27
<i>Tour qualificatif pour la Coupe de France</i>	30
<i>Interclubs CA-JU-ES</i>	31
<i>Coordonnées des organisateurs de meetings régionaux</i>	32
<i>Meeting LIFA</i>	33
<i>Meetings qualificatifs</i>	34

**ÉPREUVES ATHLÉ DÉCOUVERTE ET BENJAMINS / MININES**

<i>Catégories Eveil Athlé et Poussins</i>	37
<i>Finale LIFA Challenge Equip'Athlé Benjamin(e)s / Minimes</i>	39
<i>Championnats d'Île-de-France d'Épreuves Combinées Be/Mi</i>	41
<i>Championnats d'Île-de-France de Triathlon Be/Mi</i>	43
<i>Championnats d'Île-de-France Minimes</i>	44
<i>Meeting en salle Minimes</i>	45
<i>Modes de qualification : Relais 800x200x200x800 - Pointes d'Or</i>	46
<i>Colette Besson – Challenge National Épreuves Combiné</i>	

**COMISSIONS RÉGIONALES**

<i>Commission Régionale Running</i>	48
<i>Commission Régionale des Athlètes Masters</i>	50
<i>Commission Régionale de Marche</i>	53
<i>Calendrier des Comités Départementaux</i>	55

**QUALIFICATIONS CHAMPIONNATS DE FRANCE**

<i>Barème de classement</i>	57
<i>Qualifications aux Championnats de France</i>	60

# CALENDRIER PRINTEMPS-ÉTÉ-AUTOMNE 2022

## SAISON ESTIVALE

<b>DI 5 MAI</b>	Date limite interclubs départementaux	
<b>SA 7 - DI 8 MAI</b>	Championnats Interclubs LIFA - 1er tour	
<b>SA 14 MAI</b>	Championnats Ile-de-France Masters	<b>Maisons-Alfort</b>
<b>DI 15 MAI</b>	Date limite championnats départementaux épreuves combinées	
<b>DI 15 MAI</b>	Championnats Ile-de-France de 10km	<b>Houilles (à confirmer)</b>
<b>SA 21 - DI 22 MAI</b>	Championnats Interclubs LIFA - 2ème tour	
<b>MER 25 MAI</b>	Championnats Ile-de-France de relais	<b>Paris - Max Roussié</b>
<b>DI 29 MAI</b>	Date limite championnats départementaux Date limite championnats départementaux de demi-fond long	
<b>SA 4 - DI 5 JUIN</b>	Championnats régionaux Espoirs Seniors	<i>Lieu à définir</i>
<b>DI 5 - LUN 6 JUIN</b>	Finale LIFA Equip'Athlé Benjamins et Minimes	<i>Lieu à définir</i>
<b>MER 8 JUIN</b>	Championnats régionaux de demi-fond long	<b>Saint-Maur</b>
<b>SA 11 - DI 12 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France d'Épreuves Combinées Cadets à Seniors Championnats Ile-de-France Benjamins - Minimes	<i>Lieu à définir</i>
<b>SA 11 - DI 12 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France Espoirs - Seniors	<b>Montgeron</b>
<b>DI 19 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France de triathlon Benjamins Minimes	<i>Lieu à définir</i>
<b>DI 19 JUIN</b>	Meeting LIFA	<i>Lieu à définir</i>
<b>MER 22 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France de demi-fond long	<i>Lieu à définir</i>
<b>SA 25 - DI 26 JUIN</b>	Championnats régionaux Cadets Juniors	<b>Cergy-Pontoise</b>
<b>DI 26 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France de Trail court	<b>Bazainville</b>
<b>DI 26 JUIN</b>	Championnats Ile-de-France Minimes	<i>Lieu à définir</i>
<b>SA 2 - DI 3 JUILLET</b>	Championnats Ile-de-France Cadets Juniors	<b>Maisons-Alfort</b>
<b>SA 24 SEPTEMBRE</b>	Penta lancers Masters	<i>Lieu à définir</i>
<b>DI 25 SEPTEMBRE</b>	Tour qualitatif pour la Coupe de France	<i>Lieu à définir</i>
<b>DI 2 OCTOBRE</b>	Challenge LIFA Interclubs Cadets Juniors Espoirs	<i>Lieu à définir</i>
<b>DI 9 OCTOBRE</b>	Championnats Ile-de-France des 20km Marche + 10km Juniors	<b>Lisses</b>
<b>DI 30 OCTOBRE</b>	Meeting en salle Minimes	<b>CDFAS (sous réserve)</b>
<b>À DÉFINIR</b>	Championnats Ile-de-France de Marche Nordique	<i>Lieu à définir</i>

## SAISON AUTOMNALE

## CATÉGORIES D'ÂGE

MASTERS	1987 et avant
SENIORS	1988 à 1999
ESPOIRS	2000 à 2002
JUNIORS	2003 – 2004
CADETS	2005 – 2006
MINIMES	2007 – 2008
BENJAMINS	2009 – 2010
POUSSINS	2011 – 2012
EVEIL ATHLETIQUE	2013 – 2015
BABY ATHLÉ	2016 et après

## CATÉGORIES MASTERS

MASTERS 10	1937 et avant
MASTERS 9	1938 – 1942
MASTERS 8	1943 – 1947
MASTERS 7	1948 – 1952
MASTERS 6	1953 – 1957
MASTERS 5	1958 – 1962
MASTERS 4	1963 – 1967
MASTERS 3	1968 – 1972
MASTERS 2	1973 – 1977
MASTERS 1	1978 – 1982
MASTERS 0	1983 - 1987

## ENGAGEMENTS AUX COMPÉTITIONS LIFA

### Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2021-2022

<b>CHAMPIONNATS EN SALLE CA/JU/ES/SE</b>	<b>NORMAL</b>	<b>TARDIF</b>
<b>Epreuves Individuelles</b>	<b>4,00 €</b>	<b>20,00 €</b>
<b>Demande de qualification exceptionnelle (par athlète et par épreuve, acceptée ou refusée, remboursée si finaliste)</b>	<b>50,00 €</b>	
<b>Forfait non annoncé ou non justifié</b>		<b>20,00 €</b>
<b>Engagements athlètes hors LIFA</b>	<b>10,00 €</b>	<b>25,00 €</b>
<b>Relais</b>	<b>5,00 €</b>	<b>20,00 €</b>
<b>Cross – Engagement tardif</b>		<b>20,00 €</b>
<b>Interclubs - Engagement par équipe</b>	<b>20,00 €</b>	
<b>Droit d'appel</b>	<b>100,00 €</b>	

### MODALITÉS D'ENGAGEMENTS

Minima A : envoi d'un formulaire d'engagement (coût 4,00€) par le club.

Minima D pour les championnats régionaux réalisés hors des championnats départementaux : envoi d'un formulaire d'engagement (coût 4,00€) par le club.

Minima D (directs) et E (éventuels) réalisés lors des championnats départementaux ou régionaux : engagement automatique et gratuit (aucune formalité à accomplir).

A titre dérogatoire, un athlète peut demander à participer à des championnats départementaux hors de son département d'origine.

Conditions pour que cette demande soit prise en compte au titre des qualifications automatiques sur Minima D ou E pour les championnats régionaux ou les championnats d'Ile-de-France :

- 1) La demande doit être justifiée.
- 2) Un athlète ne peut pas prendre part à 2 championnats départementaux au titre des minima D ou E.
- 3) Le département d'origine accorde la demande de dérogation.
- 4) Le comité "d'accueil" accepte la demande, La CSO LIFA doit être avertie de l'accord de cette dérogation.

Il revient ensuite à l'athlète et à son club de suivre les modalités d'engagement propres aux championnats auxquels ils souhaitent participer ; chaque comité ayant toute latitude pour fixer ses conditions d'engagement.

Dans tout autre cas, la participation à des championnats départementaux en dehors du département d'origine sera prise en compte pour les qualifications comme une performance réalisée en meeting. Le club devra alors déposer un formulaire d'engagement.

Demandes de qualification exceptionnelle : Elles devront être rédigées sur le formulaire d'engagement LIFA et être dûment justifiées. Chaque demande devra être accompagnée d'un chèque de caution ou d'un prélèvement sur le compte du club de 50,00€. La caution sera restituée si l'athlète termine dans les 8 premiers ou si l'athlète réalise une performance qualificative aux championnats de France.

Forfait : Tout athlète qualifié et déclarant forfait sur une épreuve devra en avvertir la LIFA avant la date spécifiée pour chaque championnat. Le désengagement est effectué par le club depuis le site internet de la LIFA.

Toute demande d'engagement déposée après la date limite d'engagement propre à chaque championnat sera considérée comme étant un engagement tardif (coût 20,00€). Aucun engagement ne pourra être pris en compte dans les 48 heures précédant le championnat.

Pour chaque championnat, la liste des athlètes qualifiés sera disponible sur le site internet de la LIFA.

Non-participation aux finales : à l'issue des séries, les athlètes qualifiés pour les finales, mais qui ne souhaitent pas y participer, sont priés d'en avvertir le secrétariat de la compétition. Dans ce cas uniquement, les dispositions visant à l'exclusion de l'athlète pour non-participation ne seront pas appliquées (règle F.142.4 du Règlement Sportif – FFA).

En amont de chaque championnat, la CSO publiera un règlement technique, diffusé sur le site internet de la LIFA, comprenant notamment les modes de qualifications pour les finales et les différentes montées de barre.

### AUTORISATION DE SORTIE DE LIGUE

Pour les épreuves sur piste et en salle, si un athlète de votre club souhaite participer à des championnats départementaux, régionaux ou interrégionaux en dehors de l'Île-de-France, il n'est pas nécessaire de solliciter une autorisation de sortie de ligue auprès de la LIFA.

### ATHLÈTES LICENCIÉS DANS DES CLUBS EXTÉRIEURS À LA LIFA

- 1 - Les athlètes licenciés dans des clubs extérieurs à la LIFA ont la possibilité de participer aux différentes compétitions organisées par la LIFA.
- 2 - Ils devront respecter les minima d'engagement spécifiques à chaque compétition.
- 3 - Il est obligatoire d'utiliser le formulaire d'engagement aux épreuves LIFA. Les engagements par liste ou par e-mail ne seront pas pris en compte. Attention : les engagements seront déposés par le club (soit par le Président, soit par le Secrétaire Général).
- 4 - Il conviendra de respecter les délais d'engagement et de forfait propres à chaque compétition sous peine d'être pénalisé de la même manière que les athlètes LIFA
- 5 - Tarifs financiers : voir tableau en haut de page.

## MONTÉES DE BARRE RECOMMANDÉES LORS DES CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX

### Hauteur Femmes (CA - JU - ES - SE)

1,40 1,45 1,50 1,54 1,57 1,60 1,63 1,65 1,67

### Hauteur Hommes (CA - JU - ES - SE)

1,65 1,70 1,75 1,80 1,84 1,88 1,92 1,96 1,99 2,01 2,03

### Perche Femmes (CA - JU - ES - SE)

2,20 2,40 2,60 2,80 2,90 3,00 3,10 3,20 3,30 3,40 3,50

### Perche hommes (CA - JU - ES - SE)

3,10 3,30 3,50 3,70 3,90 4,10 4,20 4,30 4,40 4,50 4,60 4,70 4,80 4,90 5,00 5,05

## CONTACTS LIFA

Championnats cadets à Seniors : Hatem BEN AYED → [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) ou 01.42.55.95.51

Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET → [pierre.montheillet@orange.fr](mailto:pierre.montheillet@orange.fr)

Championnats Benjamins et Minimes : Pascal LEGRAND → [pas-legrand@wanadoo.fr](mailto:pas-legrand@wanadoo.fr)

Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE → [nathalie.steinville@orange.com](mailto:nathalie.steinville@orange.com)

Championnats Running : Claude LACHEREST → [claudelacherest@yahoo.fr](mailto:claudelacherest@yahoo.fr)

## MINIMA CHAMPIONNATS RÉGIONAUX MASCULINS

EPREUVES	CADETS		JUNIORS		ESPOIRS		SENIORS	
	D	E	D	E	D	E	D	E
100m	11"55	11"95	11"45	11"90	11"40	11"90	11"30	11"85
200m	23"80	24"60	23"50	24"20	23"20	24"10	22"80	23"75
400m	54"00	56"50	52"15	54"50	52"00	53"75	50"80	53"50
800m	2'02"50	2'09"00	2'01"50	2'07"00	2'01"00	2'06"00	2'01"00	2'04"00
1500m	4'20"00	4'35"00	4'15"00	4'30"00	4'12"00	4'28"00	4'08"00	4'20"00
3000/5000 m	10'00"00	10'20"00	16'30"00	17'30"00	16'15"00	17'00"00	15'45"00	16'30"00
110m haies	16"20	18"55	16"70	18"00	16"70	18"30	16"50	18"30
400m haies	63"00	67"20	61"00	66"00	61"00	65"00	58"00	62"05
Steeple	Pas de minima		10'30"00	11'00"00	10'15"00	10'45"00	9'45"00	10'20"00
Hauteur	1m80	1m60	1m80	1m65	1m84	1m70	1m84	1m70
Perche	3m50	3m00	3m75	3m20	3m90	3m40	4m40	3m80
Longueur	6m35	5m90	6m50	6m00	6m35	6m05	6m70	6m20
Triple saut	12m45	11m60	12m60	11m60	12m60	11m60	13m50	12m10
Poids	12m00	10m50	11m50	10m00	10m00	9m00	12m40	10m80
Disque	32m00	27m00	30m00	25m00	30m00	25m00	39m00	30m00
Marteau	41m00	34m00	37m00	31m00	35m00	31m00	40m00	34m00
Javelot	40m00	34m00	38m00	33m00	40m00	33m00	47m00	38m00
4X100m	Pas de minima							

## MINIMA CHAMPIONNATS RÉGIONAUX FÉMININS

EPREUVES	CADETTES		JUNIORS		ESPOIRS		SENIORS	
	D	E	D	E	D	E	D	E
100m	13"15	13"80	13"15	13"80	13"10	13"80	13"10	13"80
200m	27"55	28"75	27"55	28"75	27"00	28"75	27"00	28"75
400m	66"00	69"00	64"00	69"00	63"50	69"00	61"80	69"00
800m	2'34"00	2'40"00	2'34"00	2'40"00	2'34"00	2'40"00	2'26"00	2'35"00
1500m	5'35"00	5'50"00	5'35"00	5'50"00	5'35"00	5'50"00	5'05"00	5'35"00
3000/5000 m	12'00"00	12'30"00	12'00"00	12'30"00	20'00"00	22'00"00	20'00"00	21'00"00
100m haies	16"00	18"00	18"00	19"00	17"50	18"65	16"50	18"65
400m haies	76"00	79"25	75"00	78"25	75"00	77"25	69"00	77"25
Steeple	Pas de minima							
Hauteur	1m50	1m35	1m50	1m35	1m50	1m35	1m50	1m35
Perche	2m40	2m10	2m40	2m10	2m60	2m30	2m95	2m30
Longueur	5m20	4m80	5m20	4m80	5m20	4m80	5m30	4m85
Triple saut	10m30	9m60	11m00	9m60	10m50	9m60	10m50	9m60
Poids	10m25	9m40	9m00	7m80	9m50	7m80	10m00	8m80
Disque	25m00	19m00	25m00	19m00	25m00	21m00	29m00	24m00
Marteau	31m00	21m00	25m00	21m00	30m00	23m00	33m00	27m00
Javelot	26m00	21m00	26m00	21m00	26m00	21m00	29m00	23m50
4X100m	Pas de minima							

## MINIMA CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MASCULINS

EPREUVES	CADETS			JUNIORS			ESPOIRS			SENIORS		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	11"10	11"40	11"55	10"95	11"20	11"50	10"85	11"15	11"50	10"85	11"00	11"50
200m	22"70	23"20	24"20	22"30	23"00	23"70	22"20	22"80	23"50	22"00	22"40	23"20
400m	51"50	53"00	54"90	49"80	51"00	52"40	49"10	50"60	52"20	49"00	49"90	52"00
800m	1'58"00	2'01"00	2'04"00	1'55"50	1'58"00	2'04"00	1'53"00	1'57"50	2'01"00	1'53"00	1'56"00	2'01"00
1500m	4'08"00	4'18"00	4'28"00	4'04"50	4'09"00	4'24"00	4'00"00	4'07"00	4'20"00	3'55"00	4'02"50	4'10"00
3000m/5000m	9'20"00	9'40"00	10'08"00	15'30"00	16'15"00	16'45"00	15'20"00	16'00"00	16'30"00	14'40"00	15'10"00	15'45"00
110m haies	14"90	15"70	17"10	14"70	16"20	17"50	15"40	16"30	17"45	15"00	15"60	16"60
400m haies	58"50	60"50	65"00	56"55	60"00	63"00	55"75	58"50	62"00	54"00	55"00	59"25
Steeple	6'30"00	6'50"00	7'15"00	9'50"00	10'15"00	10'45"00	9'35"00	10'00"00	10'30"00	9'15"00	9'35"00	10'00"00
Hauteur	1m92	1m84	1m65	1m92	1m84	1m65	1m95	1m84	1m70	2m01	1m88	1m75
Perche	4m10	3m90	3m15	4m30	3m70	3m20	4m50	4m20	3m40	4m80	4m70	4m00
Longueur	6m70	6m40	6m05	6m90	6m50	6m10	6m95	6m60	6m15	7m10	6m95	6m30
Triple saut	13m80	13m40	12m20	14m00	13m50	12m00	14m20	13m20	12m20	14m50	14m10	13m00
Poids	14m00	12m50	11m15	13m75	12m50	10m30	13m50	11m00	9m80	14m00	13m00	11m50
Disque	41m00	34m00	29m00	41m00	33m90	26m00	39m00	35m00	27m00	42m00	40m00	35m00
Marteau	49m00	40m00	34m00	45m00	40m00	32m00	50m00	40m00	31m00	55m00	49m00	37m80
Javelot	51m00	43m00	36m00	52m00	43m00	35m00	54m00	43m00	35m00	60m00	55m00	45m00
4 x 100m	44"50	45"50	47"00	44"00	45"00	47"00	43"50	44"50	47"00			

## MINIMA CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE FÉMININS

EPREUVES	CADETTES			JUNIORS			ESPOIRS			SENIORS		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	12"50	12"80	13"25	12"30	12"80	13"40	12"20	12"80	13"25	12"20	12"70	13"25
200m	25"85	26"30	28"00	25"25	26"80	28"00	25"25	26"80	27"60	25"00	26"50	27"60
400m	60"00	62"15	65"50	59"00	61"00	65"00	58"00	61"00	65"00	58"00	60"50	64"50
800m	2'20"00	2'25"00	2'30"00	2'20"00	2'25"00	2'34"50	2'17"00	2'28"00	2'34"50	2'15"00	2'23"00	2'31"00
1500m	4'56"00	5'20"00	5'35"00	4'55"00	5'10"00	5'35"00	4'55"00	5'15"00	5'25"00	4'55"00	4'57"00	5'10"00
3000m/5000m	11'15"00	11'45"00	12'45"00	11'00"00	11'45"00	12'45"00	19'00"00	20'00"00	22'00"00	18'30"00	20'00"00	21'00"00
100m haies	14"85	15"60	16"90	15"30	16"50	18"35	14"80	16"50	18"35	14"80	15"50	17"15
400m haies	65"00	70"00	75"00	66"50	72"00	76"50	65"50	72"00	76"50	65"00	68"00	72"00
Steeple	8'05"00	8'30"00	8'55"00	8'05"00	8'30"00	8'55"00	12'40"00	13'00"00	13'25"00	12'00"00	12'30"00	13'15"00
Hauteur	1m66	1m57	1m40	1m66	1m57	1m40	1m66	1m57	1m40	1m66	1m60	1m52
Perche	2m80	2m60	2m20	2m90	2m60	2m20	3m10	2m60	2m30	3m50	3m20	2m70
Longueur	5m35	5m25	4m85	5m35	5m25	4m85	5m70	5m20	4m85	5m70	5m55	4m90
Triple saut	11m25	10m85	10m00	11m50	10m95	10m00	11m80	11m05	10m00	12m00	11m80	10m60
Poids	11m50	10m50	9m30	10m75	9m30	7m80	11m00	10m25	9m30	12m00	11m40	9m80
Disque	32m00	27m00	21m00	34m00	30m00	21m00	37m00	30m00	23m00	38m00	36m00	27m00
Marteau	40m00	35m00	23m00	42m00	31m00	23m00	43m00	32m00	25m00	47m00	44m00	31m00
Javelot	32m50	30m00	23m00	33m50	28m50	21m00	36m00	28m50	24m00	37m00	32m00	26m00
4 x 100m	51"00	52"00	54"00	50"00	52"00	54"00	49"50	51"00	54"00			

## CHAMPIONNATS INTERCLUBS LIFA 2022

1<sup>er</sup> tour : 7 et 8 Mai 2022

2<sup>ème</sup> tour : 21 et 22 Mai 2022

### Organisation des Championnats Interclubs LIFA

Les clubs sont répartis en 2 divisions pour le 1<sup>er</sup> tour :

- Nationale 2
- Promotion Nationale 2

Les clubs sont répartis en 6 divisions pour le 2<sup>ème</sup> tour :

- Nationale 2
- PromoN2A
- PromoN2B
- PromoN2C
- PromoN2D
- Régionale

### Déroulement du 1<sup>er</sup> tour :

La division Nationale 2 est composée de 3 poules et se déroule avec les clubs des divisions Elite et Nationale 1. Toutes ces rencontres se disputent conformément au règlement des Compétitions Nationales.

Pour la division PromotionN2 et Régionale, à titre exceptionnelle cette saison, un brassage intégral sera réalisé à partir des clubs qualifiés lors des interclubs 2020 dans les divisions PromoN2A à Régionale. Les clubs seront répartis dans 5 poules en fonction de leur situation géographique.

### Interclubs Départementaux (Date limite interclubs départementaux : Dimanche 1<sup>er</sup> mai)

Les engagements et la gestion de la compétition sont à la charge de chaque Comité Départemental.

Un club participant aux interclubs LIFA peut engager d'autres équipes à ces interclubs départementaux. Un même athlète n'est pas autorisé à participer aux interclubs avec deux équipes d'un même club. Toute infraction constatée, entraînera l'annulation de la performance réalisée lors des interclubs départementaux.

Dans le cas où un club aurait plusieurs équipes seules les équipes 1 et 2 sont susceptibles d'accéder aux interclubs LIFA. Les équipes 3 et suivantes ne pourront pas prétendre à une montée à l'issue du tour départemental.

Le règlement technique LIFA s'appliquera lors de ces interclubs départementaux. Les clubs souhaitant se qualifier pour la Finale Régionale devront respecter les dispositions concernant les officiels conformes au règlement des Championnats Interclubs LIFA, c'est-à-dire :

- ⇒ 1 Juge (Régional au moins) + 4 Assistants Juges (départemental)  
ou 1 Juge (Régional au moins) + 3 Assistants Juges (départemental) + 2 aides techniques  
ou 1 Juge (Régional au moins) + 2 Assistants Juges (départemental) + 4 aides techniques

Chaque CSO départementale validera le classement du tour départemental tenant compte les éventuelles pénalités pour manque de jury et le transmettra à la CSO LIFA accompagné d'un compte rendu signalant les incidents ou anomalies survenus.

### Qualifications pour le 2<sup>ème</sup> tour :

- A l'issue du 1<sup>er</sup> tour, les équipes de la division NATIONALE 2 ayant les 8 meilleurs totaux constitueront la **Finale Nationale 2**.
- Les équipes non retenues pour la Finale Nationale 2 ainsi que les 5 meilleures équipes de la division PROMOTION NATIONALE 2 constitueront la **finale PromoN2A**.
- Les équipes de la division PROMOTION NATIONALE 2 classées de la 6<sup>ème</sup> à la 14<sup>ème</sup> place constitueront la **finale PromoN2B**.
- Les équipes de la division PROMOTION NATIONALE 2 classées de la 15<sup>ème</sup> à la 23<sup>ème</sup> place constitueront la **finale PromoN2C**.
- Les équipes de la division PROMOTION NATIONALE 2 classées de la 24<sup>ème</sup> à la 32<sup>ème</sup> place constitueront la **finale PromoN2D**.
- Les équipes de la division PROMOTION NATIONALE 2 classées de la 33<sup>ème</sup> à la 45<sup>ème</sup> place, ainsi que les 9 équipes ayant les meilleurs totaux des INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX, constitueront la **finale Régionale**.

### Déroulement du 2<sup>ème</sup> tour :

La finale Nationale 2 sera composée d'un match sur 8 équipes.

Les finales PromoN2A, PromoN2B, PromoN2C, PromoN2D seront composées chacune d'un match sur 9 équipes.

La finale Régionale sera répartie en 2 rencontres de même niveau composées chacune de 11 équipes.

Les implantations de l'ensemble des rencontres du 2<sup>ème</sup> tour seront établies par la CSO à l'issue du 1<sup>er</sup> tour.

### Montées et descentes à l'issue du 2<sup>ème</sup> tour :

#### ✓ **Concernant la Finale Nationale 2**

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, les équipes participant à la Finale Nationale 2 seront qualifiées pour la division Nationale 2 sous réserve de réaliser un total supérieur à 40 000 points au 2<sup>ème</sup> tour. Les équipes ne réalisant pas ce total de 40 000 points seront rétrogradées en division PromoN2A la saison suivante.

#### ✓ **Concernant la Finale PromoN2A**

- Les équipes classées 1<sup>ère</sup> à 4<sup>ème</sup> seront qualifiées pour la division Nationale 2.
- Les équipes classées 5<sup>ème</sup> à 7<sup>ème</sup> seront maintenues en division PromoN2A.
- Les équipes classées 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> seront comparées avec les totaux des équipes classées 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> de la Finale PromoN2B en vue de leur maintien ou non au même niveau.

#### ✓ **Concernant les Finales PromoN2B, PromoN2C, PromoN2D**

Pour chaque finale :

- Les équipes classées 1<sup>ère</sup> à 4<sup>ème</sup> seront qualifiées pour le niveau supérieur.
- Les équipes classées 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> seront comparées avec les totaux des équipes classées 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> du niveau supérieur en vue de leur accession ou non au niveau supérieur.
- Les équipes classées 7<sup>ème</sup> seront maintenues au même niveau.
- Les équipes classées 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> seront comparées avec les totaux des équipes classées 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> du niveau inférieur en vue de leur maintien ou non au même niveau.

#### ✓ **Concernant la Finale Régionale**

Au regard du classement scratch des 2 rencontres :

- Les équipes classées 1<sup>ère</sup> à 4<sup>ème</sup> seront qualifiées pour la division PromoN2D.
- Les équipes classées 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> seront comparées avec les totaux des équipes classées 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> de la Finale PromoN2D en vue de leur accession ou non en division PromoN2D.
- Les équipes classées 7<sup>ème</sup> à 13<sup>ème</sup> seront maintenues en division Régionale.
- Les équipes classées 14<sup>ème</sup> et au-delà descendront au niveau des Interclubs Départementaux.

### Forfaits :

En cas de forfait avant le 1<sup>er</sup> tour, l'équipe de PROMOTION NATIONALE 2 concernée ne sera pas autorisée à participer au 2<sup>ème</sup> tour et sera rétrogradée en division départementale.

Toute équipe réalisant un total de points inférieur à 25 000 points lors du 1<sup>er</sup> tour sera considérée comme étant forfait. De ce fait elle ne pourra prétendre à participer au 2<sup>ème</sup> tour et sera rétrogradée d'office en division départementale saison suivante.

En cas de forfait d'un club de la division PROMOTION NATIONALE 2, la LIFA qualifiera un club supplémentaire ayant participé aux Interclubs départementaux pour la finale, sous réserve que ce dernier a réalisé un score supérieur à 25 000 points

Si le forfait intervient au 2<sup>ème</sup> tour, l'équipe sera classée dernière de sa division et sera rétrogradée dans la division inférieure l'année suivante.

### Incidence Nationale :

Le nombre de clubs admis à monter ou à descendre dans chaque division pourra être augmenté ou réduit si le nombre de clubs LIFA de Nationale 2 accédant à la N1B est différent du nombre de clubs LIFA descendant de N1B. Cette différence se répercutera dans toutes les divisions.

### REGLEMENT TECHNIQUE LIFA

*Nota Bene: ce règlement technique LIFA ne s'applique pas à la Division Nationale 2 qui est soumise au Règlement National.*

Le règlement des Championnats Nationaux Interclubs, tel qu'indiqué dans le Règlement des Compétitions Nationales, s'applique également aux Championnats Interclubs LIFA. Au regard de ce règlement, il est précisé et/ou aménagé les points suivants :

#### . Nombre d'athlètes :

Chaque équipe pourra présenter 2 athlètes masculins et 2 athlètes féminines dans chaque épreuve.

**. Athlètes mutés et étrangers :**

Le nombre maximum d'athlètes considérés comme mutés (depuis moins de 12 mois dans le club) et comme étrangers autorisés à participer est de 12 par équipes (hommes ou femmes).

**. Possibilité de doubler :**

soit une course, un concours et un relais  
soit un saut, un lancer et un relais  
soit 2 sauts et un relais  
soit 2 lancers et un relais

**. Triple saut :**

Planche à 7m, 9m, 11m et 13m. Le choix de la planche est définitif et aucun changement ne pourra intervenir pendant la durée du concours.

**. Hauteur :**

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit un multiple de 10.  
Pour les hommes, progression de 10 en 10 jusqu'à 1m60, ensuite de 5 en 5 jusqu'à 2m, de 3 en 3 jusqu'à 2m06, puis de 2 en 2.  
Pour les femmes, progression de 10 en 10 jusqu'à 1m40 ensuite de 5 en 5 jusqu'à 1m60, de 3 en 3 jusqu'à 1m66, puis de 2 en 2.

**. Perche :**

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit multiple de 20.  
Pour les hommes, progression de 20 en 20 jusqu'à 4m20, de 15 en 15 jusqu'à 4m50, de 10 en 10 jusqu'à 5m00, puis de 5 en 5.  
Pour les femmes, progression de 20 en 20 jusqu'à 3m00, de 15 en 15 jusqu'à 3m30, de 10 en 10 jusqu'à 3m70 puis de 5 en 5.

**. Nombre d'essais :**

Longueur, triple et les quatre lancers : 6 essais pour tous les concurrents.

**OFFICIELS**

*Nota Bene : Tous les officiels (y compris les aides techniques) doivent être licenciés dans le club pour lequel ils sont pris en compte la veille de la compétition.*

Chaque club participant devra mettre à disposition un nombre d'officiels selon le tableau suivant :

- Division Nationale 2 (1<sup>er</sup> tour et Finale) :

Conformément à la réglementation nationale (Art 1007.3 du livret des compétitions estivales 2019) chaque club devra mettre à disposition 7 officiels ayant les qualifications requises pour juger une épreuve se déroulant sur un stade d'Athlétisme et comprenant à minima 2 Fédéraux et 5 Régionaux.

Parmi ces 7 officiels, 5 au moins devront officier comme juge de concours et un de ces officiels devra avoir au plus 30 ans au cours de l'année civile.

Dérogations possibles :

- Possibilité de remplacer un seul officiel régional par 3 départementaux de plus de 16 ans.
- Pour les clubs montant pour la 1<sup>ère</sup> fois en N1B, possibilité de remplacer 1 Fédéral par 3 Régionaux de plus de 16 ans. Cette disposition s'applique également à tous les clubs disputant la finale N2.

- Promotion Nationale 2, Promo N2A, Promo N2B, Promo N2C, Promo N2D, Régionale :

- ⇒ 1 Juge (Régional au moins) + 4 Assistants Juges (départemental)
- ⇒ ou 1 Juge (Régional au moins) + 3 Assistants Juges (départemental) + 2 aides techniques
- ⇒ ou 1 Juge (Régional au moins) + 2 Assistants Juges (départemental) + 4 aides techniques

Parmi ces officiels, 3 au moins devront officier comme juges de concours.  
Un seul juge hors stade peut être pris en compte pour un club.

Pour les divisions Promotion Nationale 2, Promo N2A, Promo N2B, Promo N2C, Promo N2D, Régionale :

- Les animateurs/Commentateurs qui officient lors des interclubs en tant que speaker comptent pour leur club selon -leur meilleur diplôme d'officiel.
- Aides techniques : Les personnes mises à disposition comme aide technique devront être de la catégorie Cadet ou supérieure.
  
- Jeunes Juges (Benjamins ou Minimes) :
  - Un jeune juge fédéral remplacera un juge.
  - Un jeune juge régional remplacera un assistant juge.
  - Un jeune juge départemental remplacera un aide technique.
  - Note : les jeunes juges doivent être affectés en priorité sur une épreuve de concours.

Les personnes mises à disposition comme aide technique ne peuvent pas participer à la compétition en tant qu'athlète. Il est toléré qu'un officiel qualifié participe au maximum à une épreuve en tant qu'athlète. Dans ce cas, il devra être remplacé pendant son absence par un juge de même niveau.

#### - Faute de présenter des officiels

400 points par officiel de niveau Juge (Régional au moins) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.

200 points par officiel de niveau Assistant Juge (départemental) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.

Si un officiel ne fait que la moitié de la compétition une pénalisation correspondant à la moitié du barème présenté ci-dessus sera appliquée.

NB : concernant la division Nationale 2 (1<sup>er</sup> tour et Finale), c'est le barème de pénalités prévu au règlement national qui sera appliqué.

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE DE RELAIS**  
**Stade Max Roussie – 30 rue André Brechet 75017 PARIS**  
**Mercredi 25 Mai 2022**

**Programme**

4x100m - 4x200m -4x400m- 4x800m  
 4x1000m CAM/CAF - 4x1000m JUM/JUF  
 800-200-200-800 MIM/MIF/MIXTE  
 Medley Long (1200-400-800-1600)

**Titres décernés**

Champions d'Ile de France Toutes Catégories Masculines et Féminines 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, Medley Long.  
 4x1000m : Champions d'Ile de France Cadets et Cadettes, Champions d'Ile de France Juniors Hommes et Juniors Filles.  
 800x200x200x800 : Champions d'Ile de France Minimes Masculins, Féminines et Mixte.

**Règlement technique**

Ces championnats se dérouleront conformément au règlement des Championnats de France de Relais.

Les clubs ont la possibilité d'engager des relais Cadets, Juniors et Espoirs (M et F) suivant les dispositions suivantes (conformément au Règlement des Compétitions Nationales) :

	Catégories	Nombre	Remplaçants	Etrangers ou Mutés	Observations
4X100m	CA/U18 à SE	4	2	1	1 seul Minime en CA 1 seul cadet en JU
4X200m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X400m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X800m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X1 000m	CA/U18	4	2	1	1 seul Minime
4X1 000m	JU/U20	4	2	1	Cadets acceptés
Medley Long	CA/U18 à SE	4	2	1	
800-200-200-800	M/U16	4	2		

Un club peut présenter plusieurs équipes dans la même épreuve.

**Engagement**

Il n'y a pas de minima pour ces championnats, les engagements sont libres et seront facturés 5€  
 Utiliser le formulaire d'engagement pour les relais disponible sur <http://lifa-athle.org>.  
 Un formulaire par équipe et par épreuve devra être rempli et expédié à la LIFA.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement devront parvenir par e-mail à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) avant le **Lundi 23 Mai à 18 h 00**

## Horaires Prévisionnel

19h25	800 X 200 X 200 X 800 MIF (2 finales)
19h45	800 X 200 X 200 X 800 MIM (2 finales)
20h05	800 X 200 X 200 X 800 Mixte Minimes (1 finale)
20h20	4 X 1 000 CAM & CAF / JUM & JUF (course mixte)
20h40	4 X 100 TCF
21h00	4 X 100 TCM
21h15	4 X 800 TCF
21h30	4 X 800 TCM
21h45	4 X 400 TCF
21h50	4 X 400 TCM
22h00	4 X 200 TCF
22h10	4 X 200 TCM
22h20	Medley long TCM & TCF

**CHAMPIONNATS REGIONAUX – ESPOIRS/SENIORS**  
Lieu à définir  
Samedi 04 et 05 Juin 2022

Epreuves de 5000m et de steeple : le mercredi 8 Juin 2022 à Saint-Maur des Fossés

**1 - Qualifications**

- sur minima D : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> Mars 2022 et le 29 mai 2022 lors des compétitions en plein air suivantes :

. Championnats départementaux (y compris les championnats d'épreuves combinées)  
*QUALIFICATIONS AUTOMATIQUES*

*Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA pour minima réalisés lors des.*

- . Championnats interclubs
- . Meetings nationaux
- . Meetings régionaux LIFA
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

- sur minima E *QUALIFICATIONS AUTOMATIQUES*

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats départementaux individuels ou d'épreuves combinées, de son département exclusivement, sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

**2 - 4x100m Espoirs**

Il n'y a pas de minima d'engagement pour cette épreuve.

Un formulaire devra être rempli et expédié à la LIFA.

**3 - Participation des athlètes Cadets et Juniors**

Les athlètes Cadets et Juniors peuvent participer à ces championnats sous réserve d'avoir réalisé les minima d'engagement correspondant à la catégorie Seniors. Dans ce cas, un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

**4 - Athlètes classé(e)s N3 ou finalistes aux Championnats de France en 2021**

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

**5 - Participation des athlètes Hors-LIFA**

Seules les performances réalisées sur Minima D seront retenues.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA

avant le **Lundi 30 Mai 2022 à 12h00**

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 30 mai

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Lundi 30 Mai 2022

Les comités départementaux devront envoyer les résultats de leurs championnats (fichier.txt) à la LIFA dès le lendemain de la compétition ([hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org))

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite mercredi 1er juin 2022 \*\*\*\*\*

## Championnats Régionaux Espoirs Seniors

**Lieu à définir**

Horaires Prévisionnels pouvant être modifié en fonction de l'implantation

SAMEDI 04 Juin 2022										
13 H 00 OUVERTURE DU SECRETARIAT										
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU Annexe	JAVELOT
14 H 00					SEF					
14 H 15				ESF/SEF Conc A					ESF/SEF Conc B	
14 H 45	400Haies ESM/SEM	finale directes								
15 H 00								ESF		
15 H 25	400Haies ESF/SEF	finale directes	ESF/SEF Conc A		ESF					
15 H 50	100m ESM	séries								
16 H 00							SEM			SEM
16 H 20	100m SEM	séries gr.A								
16 H 40	100m SEM	séries gr.B								
17 H 05	100m ESF/SEF	séries gr.A				SEM			ESF/SEF Conc A	
17 H 25	100m ESF/SEF	séries gr.B	ESF/SEF Conc B	ESF/SEF Conc B			ESF	SEM		
17 H 50	800m ESF/SEF	finale directes								
18 H 10	100m ESM	finale(s)								
18 H 25	100m SEM	finale(s)								ESM
18 H 35	100m ESF/SEF	finale(s)				ESM				
18 h 55	800m ESM/SEM	finale directes								
19 H 20	4x100m ESM	finale directes								
19 H 25	4x100m ESF	finale directes								

## Championnats Régionaux Espoirs Seniors

### Lieu à définir

Horaire Prévisionnel pouvant être modifié en fonction de l'implantation

DIMANCHE 05 Juin 2022										
10 H 00 OUVERTURE DU SECRETARIAT										
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU Annexe	JAVELOT
11 H 00	110Haies ESM/SEM	séries		ESM/SEM Conc B		ESF			ESM	
11 H 30	100Haies ESF/SEF	séries								
13 H 00	200m ESM/SEM	séries gr.A	ESM/SEM Conc A							
13 H 30	200m ESM/SEM	séries gr.B					SEF			
14 H 00	200m ESF/SEF	séries				SEF		ESM	SEM	ESF/SEF Conc A
14 H 30				ESM/SEM Conc A	SEM					
14 H 40	110Haies ESM/SEM	finale(s)								
14 H 55	100Haies ESF/SEF	finale(s)								
15 H 10	200m ESM/SEM	finale(s)								
15 H 30	200m ESF/SEF	finale(s)	ESM/SEM Conc B				ESM			
15 H 50	400m ESM/SEM	finales gr.A						SEF		
16 H 05										ESF/SEF Conc B
16 H 20	400m ESM/SEM	finales gr.B			ESM					
16 H 30										
16 H 50	400m ESF/SEF	finales directes								
17 H 20	1500m ESM/SEM	finales directes								
17 H 35	1500m ESF/SEF	finales directes								

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES**

Lieu à définir

Samedi 11 et Dimanche 12 juin 2022

Nombre d'athlètes qualifiables par catégorie (R6 Minimum)

Catégories	Places	Catégories	Places
Cadets	15	Cadettes	15
Juniors M	15	Juniors F	15
Espoirs M	15	Espoirs F	15
Seniors M	15	Seniors F	15

**Mode de qualification****1 - Participation aux championnats départementaux :**

Qualification directe : aucun formulaire n'est à remplir.

Les CSO départementales devront faire parvenir, à la LIFA (hatem.benayed@athleif.org), les résultats de leurs championnats (fichiers nxt) au plus tard le lundi 30 mai avant 09 h 00.

**2- Les performances réalisées lors de la saison estivale 2021**

Ces performances seront qualificatives sur la base du classement fédéral de l'athlète à l'heptathlon ou au décathlon en 2021. Le tableau ci-après indique les minima de classement à prendre en compte pour pouvoir effectuer une demande d'engagement. Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
IR1	IR2	IR2	IR2	IR3	IR3	IR3	IR3

**3-** Pour toute autre demande, il est nécessaire de déposer une demande de qualification exceptionnelle (voir modalités page 3\*) qui doit être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.**Règlement technique**

Le règlement sera le même que celui appliqué lors des Championnats de France d'Epreuves Combinées, conformément au Règlement des Compétitions Nationales.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA (cso@athleif.org) avant le **Lundi 06 Juin à 12 h 00**La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.com> à partir **Mardi 07 Juin 2022**

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite mercredi 08 juin 2022 \*\*\*\*\*

# CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES

Lieu à définir

Samedi 11 et 12 juin 2022

## Déroulement des épreuves

### Ordre des épreuves du samedi :

MI M : 100m haies - Perche - Poids - Javelot  
CA M : 100m - Longueur - Disque - Perche - 400 m  
JU M : 100m - Longueur - Disque - Perche - 400 m  
ES/SE M : 100m - Longueur - Poids - Hauteur - 400 m  
MI F : Hauteur - 80 haies - Poids - 100 m  
CA F : 100m haies - Poids - Hauteur - 200 m  
JU/ES/SE F : 100m haies - Hauteur - Poids - 200 m

### Horaires du samedi :

14 h 15	Hauteur	MI F
14 h 15	100 m haies	MI M
14 h 25	100 m haies	JU ES SE F
14 h 35	100 m haies	CA F
14 h 45	100 m	JU ES SE M
15 h 00	100 m	CA M

### Ordre des épreuves du dimanche :

BE F : 50m haies - Javelot - Hauteur - 1000 m  
BE M : 50m haies - Disque - Hauteur - 1000 m  
MI M : 100m - Hauteur - Disque - 1000 m  
CA M : 110 haies - Poids - Hauteur - Javelot - 1500m  
JU M : 110 haies - Poids - Hauteur - Javelot - 1500m  
ES SE M : 110 haies - Disque - Perche - Javelot - 1500 m  
MI F : Javelot - Longueur - 1000 m  
CA F : Longueur - Javelot - 800 m  
JU/ES/SE F : Longueur - Javelot - 800 m

### Horaires du dimanche :

10 h 00	50 m haies	BE M
10 h 15	50 m haies	BE F
10 h 30	110 m haies	CA M
11 h 00	110 m haies	JU M
11 h 20	110 m haies	ES SE M
13 h 00	100 m	MI M
13 h 15	Javelot	MI F
13 h 20	Longueur	JU ES SE F
13 h 20	Longueur	CA F

CHAMPIONNATS REGIONAUX DE DEMI-FOND LONG  
Saint-Maur (94) – Stade Chéron  
20 Avenue de Neptune, 94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Mercredi 08 juin 2022

Programme

HORAIRES PREVISIONNELS

19 H 30	2000m Steeple CAF JUF
19 H 45	2000m Steeple CAM
20 H 00	3000m Steeple TCM - Finale 1
20 H 15	3000m Steeple TCM - Finale 2
20 H 30	3000m Steeple TCF
20 H 50	5000m TCF
21 H 15	5000m TCM - Finale 1
21 H 35	5000m TCM - Finale 2
21 H 55	5000m TCM - Finale 3

Engagements

- Sur minima D

Les performances réalisées en 2021 et avant le 30 Mai 2022 seront prises en considération.

Un formulaire devra être rempli et expédié à la LIFA.

- Sur minima E

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats départementaux 2022 (de son département exclusivement) sera automatiquement qualifié. Aucun document n'est à remplir.

- Participation au 2<sup>ème</sup> tour des championnats Interclubs 21-22 MAI 2022

Les performances réalisées respectivement sur 3000m (pour une qualification sur 5000m ou 3000m) steeple pourront être prises en considération au titre des Minima D (3000m minima Femmes: 12'00"00 – Hommes 9'20"00) en remplacement de la participation aux championnats départementaux 2022.

Dans ce cas un formulaire devra être rempli et expédié à la LIFA.

2000m Steeple CAM et Steeple Féminin

Il n'y a pas de minima d'engagement pour ces épreuves.

Un formulaire devra être rempli et expédié à la LIFA.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

La réunion de qualification se tiendra le lundi 30 Mai 2022

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mardi 31 Mai

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la  
LIFA  
avant le Lundi 30 mai 12 h 00.

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite lundi 06 juin 2022

\*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE ESPOIRS/SENIORS**  
Stade Pierre de Coubertin  
43 Rue de la Justice 91230 Montgeron  
Samedi 11 et Dimanche 12 Juin 2022

Epreuves de 5000m et de steeple : le Mercredi 22 Juin 2022 à Saint Maur

**1 - Mode de qualification**

Sur Minima A : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> Mars 2022 et le 06 Juin 2022 lors des compétitions en plein air suivantes :

- . Championnats interclubs
- . Meetings nationaux
- . Meetings régionaux LIFA
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

Sur Minima D : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Espoirs-Seniors ou des championnats départementaux (de son département exclusivement) sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

Sur Minima E : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Espoirs-Seniors ou des championnats départementaux (de son département exclusivement) sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

**2 - Athlètes classé(e)s N2 ou podium aux Championnats de France en 2021**

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

**3 - Participation des athlètes Cadets et Juniors**

Les athlètes Cadets et Juniors peuvent participer à ces championnats sous réserve d'avoir réalisé les minima d'engagement correspondant à la catégorie Seniors. Dans ce cas, un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

**4- Participation des athlètes Hors-LIFA**

Seules les performances réalisées sur Minima A seront retenues et éventuellement les performances sur Minima D réalisées lors des championnats régionaux ou départementaux organisés en Ile-de-France.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
avant le **Lundi 06 Juin à 12 h 00.**

La réunion de qualification se tiendra le **lundi 06 Juin 2022**  
La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du **Lundi 6 Juin**

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite mercredi 08 Juin 2022 \*\*\*\*\*

**Championnats Ile-de-France Espoirs Seniors**

**Montgeron**

Stade Pierre de Coubertin - 43 Rue de la justice - 91230 MONTGERON

**SAMEDI 11 JUIN 2022**

12 H 30 OUVERTURE DU SECRETARIAT										
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU annexe	JAVELOT
13 H 30						SEF		ESF		
13 H 50										
14 H 30	400Haies ESM/SEM	séries		ESM/SEM conc.B			ESM			
14 H 50						ESF				
15 H 00	400Haies ESF/SEF	séries	ESF/SEF conc.B					SEF		SEM
15 H 10										
15 H 20	400m ESM/SEM	séries								
15 H 55	400m ESF/SEF	séries					SEM			
16 H 10						ESM				
16 H 20	100m ESM/SEM	séries								
16 H 30									ESF	
16 H 40			ESF/SEF conc.A							
17 H 05	100m ESF/SEF	séries		ESM/SEM conc.A						
17 H 35	800m ESF/SEF	séries				SEF				ESF
17 H 55	100m ESM/SEM	finale					ESF		SEF	
18 H 20	100m ESF/SEF	finale								
18 h 40	800m ESM/SEM	séries								

**Championnats Ile-de-France Espoirs Seniors**  
**Montgeron**  
**Stade Pierre de Coubertin – 43 Rue de la justice – 91230 MONTGERON**

DIMANCHE 12 JUN 2022											
10 H 30 OUVERTURE DU SECRETARIAT											
COURSES			CONCOURS	HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU annexe	JAVELOT
11 H 30	400Haies ESM/SEM	finales	11 H 30			ESM		SEF		ESM	
11 H 45	400Haies ESF/SEF	Finales	11 H 45								
11 H 40	200m ESM/SEM	Séries	11 H 40								
11 H 50			11 H 50		ESF/SEF Conc. B						
12 H 20	200m ESF/SEF	Séries									
13 H 30			13 H 30			SEM				SEM	
13 H 45	400m ESM/SEM	finales	13 H 45	ESM/SEM conc.B							
14 H 00	400m ESF/SEF	finales	14 H 00								SEF
14 H 20	110Haies ESM/SEM	séries	14 H 20								
14 H 45	100Haies ESF/SEF	séries	14 H 45		ESF/SEF Conc. A						
15 H 05	200m ESM/SEM	finales	15 H 05			SEF			ESM		
15 H 20	200m ESF/SEF	finales	15 H 20								
15 H 30			15 H 30	ESM/SEM conc.A							ESM
15 H 50	110Haies ESM/SEM	finales	15 H 50								
16 H 10	100Haies ESF/SEF	finales	16 H 10						SEM		
16 H 30	800m ESF/SEF	finales	16 H 30			ESF					
16 H 40	800m ESM/SEM	finales	16 H 40								
17 H 00	1500m ESM/SEM	finales directes	17 H 00								
17 H 15	1500m ESF/SEF	finales directes	17 H 15								
17 H 35	4x100 ESM		17 H 35								
17 H 45	4x100 ESF		17 H 45								

CHAMPIONNATS D'ILE-DE-FRANCE DE DEMI-FOND LONG  
Saint Maur (94) – Stade Chéron  
20 Avenue de Neptune, 94100 Saint-Maur-des-Fossés  
Mercredi 22 juin 2022

PROGRAMME

19 H 30	2000m Steeple CAF JUF
19 H 45	2000m Steeple CAM
20 H 00	3000m Steeple TCM - Finale 1
20 H 15	3000m Steeple TCM - Finale 2
20 H 30	3000m Steeple TCF
20 H 50	5000m TCF
20 H 15	5000m TCM - Finale 1
20 H 35	5000m TCM - Finale 2

Mode de qualification

Sur Minima A : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> Mars 2022 et le 19 Juin 2022 lors des compétitions en plein air suivantes :

- . Meetings nationaux
- . Meetings régionaux LIFA
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.
- . Championnats interclubs

Sur Minima D : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux ou départementaux (de son département exclusivement) sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

Sur Minima E : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux ou départementaux (de son département exclusivement) sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la  
LIFA  
avant le Lundi 13 juin à 12 h 00.

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite Mardi 21 juin 2022 \*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS-JUNIORS**  
Maison Alfort (94) – Stade des Marodas  
6 Passage du Lycée 95000 PONTOISE  
Samedi 25 et Dimanche 26 Juin 2022

Epreuves de 5000m JUM et de steeple : le Mercredi 08 Juin à Saint-Maur

**1 - Qualifications**

- sur minima D : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> mars 2022 et le 12 Juin 2022 lors des compétitions en plein air suivantes :

. Championnats départementaux (y compris les championnats d'épreuves combinées)  
*QUALIFICATIONS AUTOMATIQUES*

Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

- . Championnats interclubs et Challenge Equip'Athlé
- . Meetings nationaux
- . Meetings régionaux LIFA
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

- sur minima E *QUALIFICATIONS AUTOMATIQUES*

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats départementaux individuels ou d'épreuves combinées, de son département exclusivement, sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

**2 - Athlètes classé(e)s N4 ou finalistes aux Championnats de France en 2021**

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

**3- relais 4x100m**

Il n'y a pas de minima d'engagement pour cette épreuve.

Un formulaire devra être rempli et expédié à la LIFA.

**4 - Participation des athlètes Hors-LIFA**

Seules les performances réalisées sur Minima D seront retenues.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 13 Juin

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mardi 14 juin 2022.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la  
LIFA

avant le **Lundi 13 juin 2022 à 12H00**

Les comités départementaux devront envoyer les résultats de leurs championnats (fichier.txt) à la LIFA dès le lendemain de la compétition ([hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org)).

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite mercredi 15 juin \*\*\*\*\*

**Championnats régionaux Cadets Juniors**

**Stade des Maradas**

**6 Passage du Lycée 95000 PONTOISE**

SAMEDI 25 JUIN 2022										
13 H 30	OUVERTURE DU SECRETARIAT									
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU	JAVELOT
14 H 30	400 haies JUM	finale(s)				JUM			JUM	CAF
14 H 45	400 haies CAM	finale(s)								
15 H 05	400 haies CAF	finale(s)	CAM (B)							
15 H 15	400 haies JUF	finale(s)		CAF/JUF groupe B	CAM (2)		CAF			
15 H 40	100m CAF	séries								
15 H 55									JUF	
16 H 05	100m JUF	séries				JUF				
16 H 30	100m CAM	séries								JUF
17 H 00	100m JUM	séries	CAM (A)							
17 H 30	100m CAF	finale(s)					JUM			
17 H 40	100m JUF	finale(s)							CAF	
17 H 50	100m CAM	finale(s)				CAF				
18 H 05	100m JUM	finale(s)		CAF/JUF groupe A	CAM (1)					JUM
18 H 30	400m CAF	finale(s)								
18 H 50	400m CAM	finale(s)								
19 H 10	400m JUF	séries								
19 H 25	400m JUM	séries								
19 H 40	800m CAF/JUF	finale(s)								
19 H 55	800m CAM	finale(s)								
20 H 05	800m JUM	finale(s)								

**Championnats régionaux Cadets Juniors**

**Stade des Maradas**

**6 Passage du Lycée 95000 PONTOISE**

**DIMANCHE 26 JUIN 2022**

DIMANCHE 26 JUIN 2022										
08 H 30	OUVERTURE DU SECRETARIAT									
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU	JAVELOT
09 H 30	3000m CAM	finale(s)			JUF				CAM	
09 H 50	3000m CAF/JUF	finale(s)								
10 H 05	1500m CAF/JUF	finale(s)	JUM					CAM		
10 H 25	1500m CAM	finale(s)								
10 H 40	1500m JUM	finale(s)								
11 H 00	200m CAF	séries			JUM					
11 H 10							JUF			
11 H 25	200m JUF	séries								
11 H 40	200m CAM	séries						JUM		
12 H 05	200m JUM	séries	JUF							
12 H 30	200m CAF	finale(s)		CAM/JUM groupe A						
12 H 40	200m JUF	finale(s)			CAF (1)		CAM			
12 H 50	200m CAM	finale(s)								
13 H 05	200m JUM	finale(s)								
14 H 05	400m JUF	finale(s)	CAF (B)		CAF (2)			JUF		
14 H 20	400m JUM	finale(s)								
14 H 50	110 haies JUM	séries								
15 H 10		séries								JUF
15 H 15	110 haies CAM	séries		CAM/JUM groupe B						
15 H 35	100 haies JUF									
15 H 55	100 haies CAF	séries	CAF (A)			CAM				
16 H 10								CAF		
16 H 20	110 haies JUM	finale(s)								
16 H 35	110 haies CAM	finale(s)								
16 H 50	100 haies JUF	finale(s)								
17 H 05	100 haies CAF	finale(s)								
17 H 20	4X100m JUM	finale(s)								
17 h 35	4X100m JUF	finale(s)								
17 h 50	4X100m CAF	finale(s)								
18 h 05	4X100m CAM	finale(s)								

Longueur CAM et CAF : il y aura 2 concours de même niveau

Hauteur CAM et CAF : (A) concours fort / (B) concours faible

## CHAMPIONNATS D'ILE-DE-FRANCE CADETS - JUNIORS

Pontoise (95) – Stade des Maradas  
6 Passage du Lycée 95000 PONTOISE  
Samedi 2 et Dimanche 3 Juillet 2022

Epreuves de 5000m JUM et de Steeple : le Mercredi 22 Juin à Saint Maur

### 1 - Mode de qualification

Sur Minima A : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> Mars 2022 et le 26 Juin 2022 lors des compétitions en plein air suivantes :

- . Championnats interclubs et Challenge Equip'Athlé
- . Meetings nationaux
- . Meetings régionaux LIFA
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires

Sur Minima D : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux cadets-juniors ou départementaux (de son département exclusivement) sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

Sur Minima E : tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux cadets-juniors ou départementaux (de son département exclusivement) sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

### 2 - Athlètes classé(e)s N3 ou podium aux Championnats de France en 2021

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

### 3 - Participation des athlètes Hors-LIFA

Seules les performances réalisées sur Minima A seront retenues et éventuellement les performances sur Minima D réalisées lors des championnats régionaux ou départementaux organisés en Ile-de-France.

#### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la  
LIFA  
avant le **Lundi 27 juin 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le **Lundi 27 juin 2022**  
La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du **Lundi 27 juin 2022**

\*\*\*\*\* FORFAIT - date limite mercredi 29 juin 2022 \*\*\*\*\*

**Championnats Ile-de-France Cadets Juniors**

**Stade Auguste Delaune**

**61 Rue du 11 Novembre 1918, 94700 MAISONS-ALFORT**

SAMEDI 2 JUILLET 2022									
13 H 30	OUVERTURE DU SECRETARIAT								
			PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE		DISQUE	HAUTEUR	JAVELOT
14 H 30	400 haies JUM	séries			JUF		JUM		CAF
14 H 45	400 haies CAM	finales							
15 H 00	400 haies CAF	finales	CAF/JUF groupe B					JUM	
15 H 15	400 haies JUF	séries							
15 H 30	400m JUF	séries							
15 H 45	400m JUM	séries							
16 H 00	100m CAF	séries			CAM		CAF		JUF
16 H 25	100m JUF	séries							
16 H 40	100m CAM	séries							
17 H 05	100m JUM	séries						CAM	
17 H 15			CAF/JUF groupe A						JUM
17 H 30	100m CAF	finales							
17 H 40	100m JUF	finales			JUM		CAM		
17 H 55	100m CAM	finales							
18 H 10	100m JUM	finales							
18 H 25	400m CAF	finales							
18 H 45	400m CAM	finales							
19 H 05	800m CAF/JUF	finales							
19 H 20	800m CAM	finales							
19 H 30	800m JUM	finales							

**Championnats Ile-de-France Cadets Juniors**

**Stade Auguste Deloune**

**61 Rue du 11 Novembre 1918, 94700 MAISONS-ALFORT**

**DIMANCHE 3 JUILLET 2022**

8 H 30 OUVERTURE DU SECRETARIAT											
			HAUTEUR		PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS	DISQUE	MARTEAU annexe	JAVELOT
9 H 20 Marche 10 000m JUF-JUM/5000m CAF-CAM											
9 H 30							CAF				
10 H 00								CAM		CAF	
10 H 35	3000m CAF/JUF	finale									
10 H 55	3000m CAM	finale	CAF								
11 H 10	1500m CAF/JUF	finale				CAM					
11 H 30	1500m CAM	finale			CAM/JUM groupe B			JUM		JUF	
11 H 40	1500m JUM	finale									
11 H 55	200m CAF	séries									
12 H 15	200m JUF	séries									
12 H 30	200m CAM	séries									
12 H 45	200m JUM	séries									
13 H 10	400 haies JUM	finale				CAF				CAM	
13 H 20	400 haies JUF	finale						CAF			
13 H 35	200m CAF	finale									
13 H 45	200m JUF	finale									
13 H 55	200m CAM	finale									
14 H 05	200m JUM	finale									
14 H 25	400m JUF	finale	JUF		CAM/JUM groupe A						
14 H 35	400m JUM	finale						JUF		JUM	
14 H 55	110 haies JUM	séries				JUM					
15 H 10	110 haies CAM	séries									
15 H 25	100 haies JUF	séries									
15 H 35	100 haies CAF	séries									
15 H 50											
16 H 05	110 haies JUM	finale							JUF		CAM
16 H 10						JUF					
16 H 20	110 haies CAM	finale									
16 H 30	100 haies JUF	finale									
16 H 45	100 haies CAF	finale									
17 H 00	4X100m CAF	finale									
17 H 10	4X100m CAM	finale									
17 H 15	4X100m JUM	finale									
17 H 20	4X100m JUF	finale									

**Tour Qualificatif pour la Coupe de France**  
**Lieu à définir**  
**Dimanche 25 septembre 2022**

**Règlement technique des épreuves et dispositions générales**

Voir livret : Règlements des Compétitions Nationales Estivales 2022 édité par la FFA

**Programme**

Relais : Masculin/Féminins : 4x100 m - 4x200 m - 4x400 m - 4x800 m - 4x1000 m Cadets/(U18) - 4x1000m Juniors - Medley Court (100-200-300-400) - Medley long (1200-400-800-1600)

Relais : Mixte : 4x200 m, 4x400 m composition 2 femmes puis 2 hommes

Relais : Marche

Courses : 800m, 110m haies, 100m haies

Critériums Sauts : Hauteur, Perche, Longueur, Triple saut

Critériums Lancers : Poids, Disque, Marteau, Javelot

**Engagements**

Il est nécessaire d'envoyer un formulaire d'engagement pour chaque épreuve.

Epreuves de courses, sauts, lancers les clubs peuvent engager 6 athlètes par épreuve.

Aucun engagement individuel ne sera accepté pour cette manifestation.

Les formulaires d'engagements sont à envoyer par e-mail à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org)

Date limite d'engagement : mercredi 21 septembre à 23h59.

**Qualification des athlètes**

Seuls les athlètes masculins et féminines des catégories, CA/U18, JU/U20, ES/U23, seniors et masters peuvent y participer, et sous certaines conditions les MI/U16.

Les athlètes participants devront avoir une licence COMPETITION valide au titre de la nouvelle saison 2022-23. La licence devra être saisie au plus tard la veille de la compétition, c'est-à-dire avant le samedi soir à minuit.

La participation des athlètes mutés et étrangers est limitée pour ce tour qualificatif à un seul étranger ou muté par équipe.

Attention : les athlètes ayant muté depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2022 devront avoir une licence à jour au titre de leur nouveau club.

**Mise à disposition des officiels par les clubs**

Chaque club devra fournir un officiel par tranche de 2 équipes engagées en Critérium.

Celui-ci doit être licencié pour le club pour lequel il est pris en compte.

Il doit avoir une qualification d'officiel valide, au minimum de niveau départemental.

**Confirmation des compositions d'équipes**

Les compositions d'équipe seront déposées au plus tard 30mn avant le début de la compétition.

**Interclubs CA/U18 – JU/U20 –ES/U23**  
**Lieu à définir**  
**Dimanche 02 octobre 2022**

Seuls les athlètes des catégories CA/U18 – JU/U20 et ES/U23 peuvent y participer.

Lors du championnat Interclubs et championnat Interclubs promotion des moins de 23 ans, les clubs pourront présenter un athlète (et une équipe de relais) sur le programme suivant :

*Pour la division nationale :*

Masculins

100 m - 200 m - 400 m - 800 m – 1500 m - 3000 m - 110 m haies - 400 m haies - 2000 m steeple (0,84 pour les cadets)- 5000 m marche - Hauteur - Perche - Longueur - Triple saut - Poids - Disque - Marteau - Javelot - relais 4 x 200 m

Nota : 4 essais pour les concours

Féminines

100 m - 200 m - 400 m - 800 m – 1500 m - 3000 m - 100 m haies - 400 m haies- 2000 m steeple - 3000 m marche - Hauteur - Perche - Longueur - Triple saut - Poids - Disque - Marteau - Javelot - relais 4 x 200 m

Nota : 4 essais pour les concours

*Pour la division Promotion, dans chaque catégorie, le club devra choisir et être représenté dans :*

2 épreuves différentes dans le groupe sprint (100, 200, 400)

1 épreuve dans le groupe haies (100/110 haies, 400 haies)

3 épreuves dans le groupe 1/2 fond masculins et féminines (800, 1500, 3000, 2000m Steeple , Marche)

3 épreuves dans le groupe lancers (Poids, Disque, Marteau, Javelot)

3 épreuves dans le groupe sauts (Hauteur, Perche, Longueur, Triple saut) et au relais 4x 200 m

#### **Qualification des athlètes**

Seuls les athlètes masculins et féminines des catégories, CA/U18, JU/U20, ES/U23, peuvent y participer,

Les athlètes participants devront avoir une licence COMPETITION valide au titre de la nouvelle saison 2022-23. La licence devra être saisie au plus tard la veille de la compétition, c'est-à-dire avant le samedi soir à minuit.

Le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers en application des dispositions définies dans les Règlements Généraux de la FFA est limité à 2.

Confirmations des compositions d'équipes elle seront déposées au plus tard 30mn avant le début de la compétition

Attention : les athlètes ayant muté depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2022 devront avoir une licence à jour au titre de leur nouveau club

Chaque équipe sera tenue de fournir pendant la totalité de la compétition au moins un officiel, ayant au minimum la qualification régionale. Toute équipe ne respectant pas cette obligation sera pénalisée de 750 points.

Le règlement des Championnats Nationaux Interclubs et Promotion, tel qu'indiqué dans le Règlement des Compétitions Nationales, s'applique également aux Championnats LIFA.

## MEETINGS REGIONAUX LIFA 2022

### Coordonnées des organisateurs

#### 75 / PARIS

US METRO (Croix de Berny)  
PARIS / CDA 75  
STADE FRANÇAIS (Auteuil)

Michel GALAS → [usmetroathle@gmail.com](mailto:usmetroathle@gmail.com)  
Sébastien LEBRUN → [cso@parisathle.fr](mailto:cso@parisathle.fr)  
Sébastien LEBRUN → [athletisme@stadefrancais.asso.fr](mailto:athletisme@stadefrancais.asso.fr)

#### 78 / YVELINES

TRAPPES (EASQY)  
VERSAILLES (UAV)  
BOIS D'ARCY

Secrétariat → [easqy@laposte.net](mailto:easqy@laposte.net)  
Bruno JENASTE → [uav.versailles@gmail.com](mailto:uav.versailles@gmail.com)  
Thierry ROUILLE → [samba.athle@gmail.com](mailto:samba.athle@gmail.com)

#### 91 / ESSONNE

LISSES  
PALAISEAU (ELAN 91)  
SAVIGNY SUR ORGE

Philippe MOREAU → [moreauphd@free.fr](mailto:moreauphd@free.fr)  
Nicolas DORVILLE → [usp.athle.secretariat@gmail.com](mailto:usp.athle.secretariat@gmail.com)  
Pascal LEGRAND → [savigny.athletisme91@sfr.fr](mailto:savigny.athletisme91@sfr.fr)

#### 92 / HAUTS-DE-SEINE

MALAKOFF  
S/L PLESSISROBINSON  
S/L ANTONY  
AC BOULOGNE BILLAN COURT

Fabrice DELABARRE → [usmm.athletisme@laposte.net](mailto:usmm.athletisme@laposte.net)  
Fabrice MANOUVRIER → [manouvrier.fabrice@gmail.com](mailto:manouvrier.fabrice@gmail.com)  
Thomas ROUYER → [thom.rouyer@gmail.com](mailto:thom.rouyer@gmail.com)  
Gwenael LE GOFF → [gwnael.legoff@bosch.com](mailto:gwnael.legoff@bosch.com)

#### 93 / SEINE-SAINT-DENIS

DYNAMIC AULNAY CLUB  
SAINT DENIS EMOTION  
NOISY-LE-GRAND

Françoise VIGNERON → [dynamic.aulnay-club@laposte.net](mailto:dynamic.aulnay-club@laposte.net)  
Kévin SYLVESTRE → [contact@saint-denis-emotion.fr](mailto:contact@saint-denis-emotion.fr)  
Edward PUJAR → [ganoisy93@gmail.com](mailto:ganoisy93@gmail.com)

#### 94 / VAL-DE-MARNE

ACP JOINVILLE  
ASA MAISONS-ALFORT  
ASFI VILLEJUIF ATHLETISME  
CDA 94  
CSM BONNEUIL SUR MARNE  
ES SUCY EN BRIE  
UAI NOGENT S/MARNE  
US IVRY  
VGA ST MAUR

Lucas FINET → [contact.acpj@gmail.com](mailto:contact.acpj@gmail.com)  
Jean-Baptiste SUREAU → [asa.athletisme@free.fr](mailto:asa.athletisme@free.fr)  
Karim DJELLAL → [asfivillejuif@free.fr](mailto:asfivillejuif@free.fr)  
Frédéric BEUZARD → [meeting@athle94.org](mailto:meeting@athle94.org)  
Philippe DUFEAL → [philippe.dufeal@orange.fr](mailto:philippe.dufeal@orange.fr)  
Véronique TRAYAUX → [vtrayaux@yahoo.fr](mailto:vtrayaux@yahoo.fr)  
Christophe CHARIOT → [uai.nogent@free.fr](mailto:uai.nogent@free.fr)  
Luc DUPLESSIS → [athletisme@usivry.org](mailto:athletisme@usivry.org)  
Pascal BRAULT → [pascal.brault.athle@free.fr](mailto:pascal.brault.athle@free.fr)

#### 95 / VAL-D'OISE

FUNGANA PONTOISE  
DEUIL LA BARRE  
TAVERNY  
SARCELLES

Nathalie FAVREAU → [nathfav@gmail.com](mailto:nathfav@gmail.com)  
Jean Marc VIROLAN → [jvirolan@yahoo.fr](mailto:jvirolan@yahoo.fr)  
Loïc LEMOGNE → [loic.lemogne@club-internet.fr](mailto:loic.lemogne@club-internet.fr)  
Gilles FERNANDEZ-VELIZ → [gilles.fernandez-veliz@hotmail.fr](mailto:gilles.fernandez-veliz@hotmail.fr)

MEETING LIFA  
DIMANCHE 19 JUIN 2022  
LIEU A DEFINIR

**Epreuves :**

La liste des épreuves seront communiqués dans le courant du mois de mai sur le site de la LIFA. Ce Meeting permettra de bénéficier d'un bonus ranking de 30 points.

En fonction des engagements reçus, il sera constitué des séries et des concours de niveau.

**Engagement :**

Ce meeting est ouvert aux athlètes des catégories Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors. Les engagements seront gratuits.

**Minima d'engagement :** Pour s'engager, il faut avoir réalisé les minima D des championnats régionaux Seniors (seules les performances réalisées depuis le 01/03/2022 seront prises en compte).

Chaque engagement est à effectuer sur notre site <http://lifa-athle.fr> pour le **lundi 13 juin 2022 à 09h00 (date limite d'engagement)**.

Le nombre d'athlètes retenus par épreuve sera limité. Un tableau des places par épreuves sera diffusé sur notre site internet.

**Forfait :**

La liste des athlètes engagés sera mise en ligne sur le site <http://lifa-athle.fr>

Tout athlète figurant sur la liste des engagés et déclarant forfait sur une épreuve devra se désengager sur internet pour le **mercredi 15 juin 2022 à 23h59 au plus tard**.

Tout forfait non justifié donnera lieu à une pénalité de 20€ qui sera facturée aux clubs.

**Horaires :**

Les horaires seront publiés sur le site <http://lifa-athle.fr>

Liste des Meetings Régionaux "En Piste" 2022

Date en grisé = Meetings bénéficiant d'un bonus ranking de 30 points

Date	Epreuves	100	200	400	800	1500	3000	5000	110H	100H	400H	2000ST	3000ST	Hauteur	perche	Longueur	Triple	Poids	Disque	Marteau	Javelot	4X100	4X200	4X400	4X800	4X1000	Relais medley	Morche	
10-avr.	ASA/AthléRunning94	H/F					H/F		H	F	H/F			H/F	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F							H/F
12-avr.	Lisses																	H/F	H/F	H/F									
13-avr.	Le Plessis Robinson (1ère J)				H/F	H/F							H/F																
16-avr.	Saint-Denis	H/F		H/F	F	H			H	F						H/F	H/F	H	H	F									
18-avr.	Bois d'Arcy																	H/F	H/F	H/F	H/F								
20-avr.	Le Plessis Robinson (2ième J)				H/F	H/F		H/F																					
20-avr.	La Croix de Berny-USMT																	H/F		H/F									
30-avr.	ASFI Villejuif	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F			H	F	H/F			H/F	H/F	H/F		H/F	H/F		H/F	H/F							H/F
4-mai	La Croix de Berny-USMT																		H/F		H/F								
10-mai	Malakoff	H/F	H/F				H/F							H/F		H/F		H/F											
11-mai	St-Maur				H/F	H/F																							H/F
11-mai	CSM Bonneuil	H/F		H/F							H/F				F	H/F			F										
12-mai	Lisses																			H/F	H/F								
14-mai	Savigny Sur Orge	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F			H/F	H/F	H/F			H/F	H/F	H/F	H/F		H/F	H/F	H/F								
15-mai	Noisy Le Grand	H/F		H/F	H	F					H/F			F	F	H/F		F		F									
18-mai	St-Maur				H/F																								
18-mai	Pelouses d'Auteuil				H/F	H/F	H/F																						

Date	Epreuves	100	200	400	800	1500	3000	5000	110H	100H	400H	2000ST	3000ST	hauteur	perche	longueur	triple	poids	disque	marteau	javelot	4X100	4X200	4X400	4X800	4X1000	relais medley	marche	
25-mai	St-Maur						H/F	H/F				H/F	H/F																
25-mai	Pelouses d'Auteuil	H/F	H/F	H/F												H/F													
26-mai	Saint-Denis	H/F	H/F	H/F	F											H/F	H/F	F	H/F										
1-juin	Antony	H/F		H/F	H/F				H/F	H/F					H/F	H/F					H/F								
1-juin	St-Maur				H/F	H/F																							
1-juin	La Croix de Berny-USMT																	H/F		H/F									
4-juin	Montesson - Fast5000																												
5-juin	Le Plessis Robinson	H/F	H/F		H/F		H/F							F		H		F		H/F	H								
6-juin	Pontoise - Fungana				H/F	H/F						H/F	H/F																
8-juin	St-Maur				H/F																								
8-juin	Aulnay-sous-Bois														H/F														H/F
8-juin	Paris	H/F	H/F	H/F												H/F													

14-juin	Sarcelles	H/F	H/F	H/F	H/F	H/F										H/F														
15-juin	Boulogne Billancourt					H/F		H/F																						
15-juin	Trappes		H/F	H/F		H/F			H	F	H/F			H/F	H	H/F		H/F			H/F									
15-juin	St-Maur				H/F		H/F																					H/F		
15-juin	CSM Bonneuil		H/F	H/F					H	F					H		H/F				H									
15-juin	La Croix de Berny-USMT																		H/F		H/F									
16-juin	AC Paris-Joinville	H/F		H/F		H/F					H/F				F	H	H			H/F										

Date	Epreuves	100	200	400	800	1500	3000	5000	110H	100H	400H	2000ST	3000ST	hauteur	perche	longueur	triple	poids	disque	marteau	javelot	4X100	4X200	4X400	4X800	4X1000	relais medley	marche	
17-juin	ES Sucy-en-Brie	H/F		H/F	H/F				H	F				H/F		H/F	H/F	H/F											
18-juin	Boulogne Billancourt	H/F		H/F							H/F			H/F	H/F														
18-juin	Saint-Denis	H/F	H/F	H/F	H/F				H	F						H/F	H/F	H/F	H	F									
19-juin	Meeting LIFA																												
22-juin	St-Maur					H/F																							
22-juin	Aulnay-sous-Bois														H/F														H/F
23-juin	Versailles	F	H							F	F					F					H/F								
23-juin	UAI Nogent-sur-Marne	H/F		H/F		H/F								F		H/F		H/F											
26-juin	Val de Marne		H/F	H/F	H/F						H/F			H	F	H	F												
28-juin	Palaiseau	H/F	H/F		H/F								H/F																
29-juin	Deuil la barre	H/F	H/F	H/F					H	F	H/F					H/F													
29-juin	St-Maur				H/F	H/F																							
30-juin	Versailles	H	F						H		H					H		H/F	H/F										
30-juin	Taverny													H/F	H/F						H/F								
2-juil.	US Ivry	H/F	H/F	H/F					H	F					H/F	H/F		H/F											
6-juil.	St-Maur					H/F		H/F																					

## LE CONCEPT « IAAF KIDS' ATHLETICS »

Le Kids' Athletics est conçu pour apporter aux enfants le plaisir de jouer à l'athlétisme. De nouvelles épreuves avec une organisation innovante vont permettre aux enfants de découvrir les activités courses, sauts, lancers dans tous les environnements possibles (stade, terrain de jeu, gymnase, espace libre, etc.).

Les jeux athlétiques proposés permettront à tous les enfants de profiter des bienfaits de la pratique de l'athlétisme en termes de santé, d'éducation et d'épanouissement personnel.

Dans ce sens, les organisations d'animations pour les écoles d'athlétisme doivent tenir compte de façon constante (épreuves, organisation, etc.) des exigences suivantes :

- Proposer un athlétisme **motivant**
- Proposer un athlétisme **accessible**
- Proposer un athlétisme **formateur**

Ainsi, seront privilégiées les organisations avec **classements par équipe**, mettant en avant non pas la performance, mais des **habiletés motrices**, des **capacités de réalisation**, à travers des ateliers ludiques.

Dans ces rencontres, les résultats seront disponibles, affichés et donnés dans les quelques minutes suivants la fin des épreuves, permettant un suivi, une ambiance et une grande motivation pour tous les acteurs de la journée.

Par ce concept, les enfants seront amenés à rencontrer **toutes les disciplines** (adaptées) de l'athlétisme, trop souvent, peu pratiquées à ces âges (perche, multi-bond, anneau/disque, ballonde/marteau, haies/obstacles...).

Afin de ne pas énumérer toutes les épreuves et de vous permettre d'avoir un maximum d'informations sur le déroulement, la mise en place, le descriptif des épreuves, il vous est conseillé de vous reporter au guide pratique de l'IAAF KIDS'ATHLETICS que vous pouvez récupérer d'un simple clic sur le site <http://lifa-athle.fr>

Rappelons que le système des rotations, en musique, sans temps morts est particulièrement apprécié des enfants qui découvrent un autre athlétisme que celui des seniors.

Mais aussi, qu'afin de préparer au mieux le passage des catégories, **une évolution adaptée sera de mise**, allant d'ateliers de complexité croissante entre éveils athlétiques et poussins, ainsi qu'au passage aux épreuves multiples en fin d'année scolaire avant de découvrir les triatlons lors du changement de catégorie pour les poussins deuxième année passant benjamins.

## BAREME DE CLASSEMENT DES CLUBS

**POUSSINS** : Chaque licencié marquera 1 point et pourra en obtenir 6 en Poussin en gagnant un point de plus à chaque participation à des épreuves préconisées pour leur catégorie.

### EVEIL ATHLETIQUE :

- Les animations sont celles validées par le Comité Départemental.
- 1 point par participation (4 points maximum)
- Les épreuves autorisées sont les Kids Athletics et les Kids Cross (mise en

application au 1<sup>er</sup> janvier 2011)

Des diplômes de participations sont disponibles sur le site fédéral et pourront être distribués aux enfants en fonction du nombre de participation de chacun aux différentes animations départementales.

#### AUTRE FORME DE RENCONTRE : LE PASS'ATHLE

Le Pass'Athlé est conçu pour valoriser le développement des habiletés motrices de nos jeunes catégories, et les associer progressivement à la réalisation de possibles performances.

Il existe plusieurs niveaux de Pass'Athlé :

- Témoin vert
- Témoin rouge                      Pass'Eveil
- Témoin bronze
- Témoin argent
- Témoin or                              Pass'Pouss

Ils correspondent à un niveau de développement moteur acquis par le jeune athlète (comme une ceinture au judo ou les étoiles au ski). En début d'année, le club remet un passeport vierge aux enfants qui n'en possèdent pas déjà un, il est valable durant toutes les années de pratique de l'athlétisme.

Le passage des témoins de couleur se fait en février (en salle) et en mai (stade).

Les ateliers sont définis et expliqués dans les fiches pédagogiques Anim'Athlé et Anim'Cross (mise à jour disponible auprès de la FFA), ils sont au nombre de 6 par niveau. L'acquisition d'un niveau se fait par la validation de 5 ateliers sur 6 minima.

Chaque atelier correspond à une habileté motrice :

- Bondir – rebondir
- Coordonner – rebondir
- Equilibrer – gainer
- Courir vite
- Se déplacer
- Transmettre une force

Il est préconisé de mettre en place ces rencontres en regroupement de 2 ou 3 clubs.

**FINALE LIFA CHALLENGE EQUIP'ATHLE**  
Lieu à déterminer  
**MINIMES (M et F) : Dimanche 5 juin 2022**  
**BENJAMIN(E)S : Lundi 6 juin 2022**

La LIFA organise une finale LIFA du Challenge Equip'Athlé regroupant les meilleures équipes des catégories Minimes (M et F) et Benjamin(es).

### **1- PHASES QUALIFICATIVES**

Le tour estival doit être organisé par chaque Comité Départemental au plus tard le 22 mai 2022.

### **2- MODE DE QUALIFICATION :**

La qualification s'effectue sur le tour estival.

- Seront qualifiées 8 équipes mixtes en Benjamins U14 en N1
- Seront qualifiées 16 équipes mixtes en Benjamins U14 en N2
- Seront qualifiées 8 équipes mixtes en Minimes U16 en N1
- Seront qualifiées 10 équipes mixtes en Minimes U16 en N2

La CRJ se réserve le droit de qualifier plus d'équipe sur une poule, si le nombre d'équipes qualifié et qualifiable sur l'autre poule n'a pas atteint le quota afin de garder le même nombre d'équipe (N1+N2) pour chaque catégorie. Les équipes pourront être désengagées jusqu'au 31 mai 23h59

#### **Attention nouvelle formule :**

Un club peut engager une équipe en N1 et une autre en N2. Un club s'engageant dans un niveau de compétition, ne peut pas basculer dans l'autre niveau en cours de compétition.

Equip'Athlé Benjamins : Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons, plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes. Les athlètes Benjamins peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancers). Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra s'aligner que sur 1 course + 1 concours ou 1 saut + 1 lancer.

Equip'Athlé Minimes : Une équipe se compose de 5 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons, plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes. Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra pas disputer deux courses de la même famille. Les athlètes Minimes peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancer) ou orienté (2 courses d'une famille différente + 1 concours ou 1 course + 2 concours).

**Le nombre de participants d'une équipe dans une même épreuve est limitée à 1 par sexe.**

La totalisation des cotations se fera selon les modalités définies dans le règlement national.

Les équipes qualifiées seront déterminées par la CRJ et la liste ainsi que les horaires seront mis en ligne sur le site internet de la LIFA à partir du mercredi 25 mai 2022.

Les clubs dont l'équipe a été qualifiée pour la finale nationale ne pourront pas prétendre à une qualification en finale Ile de France, même si ces compétitions ne sont pas sur le même week-end. Un club ayant déclaré forfait pour la finale Nationale (= club qualifiable dont le total est supérieur à la dernière équipe qualifiée) ne peut pas inscrire son équipe à la finale régionale.

### **3- REGLEMENT TECHNIQUE :**

Toutes les dispositions techniques du règlement national seront appliquées sauf en ce qui concerne les points suivants en Benjamins et Benjamines : ***Nombre d'essais limités à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers***

Aucun athlète hors match ne sera admis. En cas d'ex aequo d'équipe : le relais départage.

Disposition particulière aux relais Benjamins :

- Une faute de transmission entraîne le retrait de 5 pts de la cotation de la performance réalisée
- 2 ou 3 fautes de transmissions entraînent la cotation de 2 pts
- Un abandon ou une disqualification, en dehors d'une transmission hors zone, entraîne la cotation de 1 pt.

#### **4- JURY :**

Chaque club devra fournir un juge diplômé en plus du jeune juge de l'équipe.

Les jeunes juges, dont la qualification aura été saisie sur le SI-FFA, au moins 48h00 avant le début de la compétition, marqueront des points pour leurs équipes :

- 5 pts pour un jeune juge non certifié
- 20 pts pour un jeune juge certifié départemental
- 30 pts pour un jeune juge certifié régionale
- 40 pts pour un jeune juge certifié fédéral

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE  
D'EPREUVES COMBINEES - BENJAMINS / MINIMES  
Samedi 11 et dimanche 12 juin 2022  
Lieu à définir**

### 1 - EPREUVES

Minimes Garçons : OCTATHLON

- 1<sup>er</sup> jour : 100m haies – poids – perche – javelot
- 2<sup>ème</sup> jour : 100m – hauteur – disque – 1000m

Minimes filles : HEPTATHLON

- 1<sup>er</sup> jour : 80m haies – hauteur – poids – 100m
- 2<sup>ème</sup> jour : longueur – javelot – 1000m

Benjamins : TETRATHLON

- 50m haies (0,65 m) – disque – hauteur – 1000m

Benjamines : TETRATHLON

- 50m haies (0,65 m) – hauteur – javelot – 1000m

### 2 - QUALIFICATIONS :

Date limite de qualification : 29 mai 2022

La CRJ se réunira le 31 mai 2022 pour procéder aux qualifications :

Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA le 30 mai 2022 au soir

Seront directement qualifiés les athlètes ayant réalisé les minima D.

Le nombre d'athlètes ainsi qualifié sera complété à :

- 24 pour les athlètes minimes filles et minimes garçons.
- 24 pour Les athlètes Benjamins et Benjamines.

Une liste complémentaire d'athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement sera également établie.

	Benjamines	Benjamins	Minimes Filles	Minimes Garçons
Minima D	1 800 pts	1 400 pts	3 400 pts	3 500pts

**Attention :** les minimas de qualification devront être réalisés dans les conditions règlementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

### 3 - DEMANDE DE QUALIFICATION EXCEPTIONNELLE (GRATUITE)

Les athlètes dont le Comité Départemental n'organise pas de compétitions d'épreuves combinées pourront demander à être qualifiés. Un formulaire de demande de qualification spécifique devra être envoyé à la LIFA ([crj@athleif.org](mailto:crj@athleif.org)) pour le 30 mai 2022 11h59 au plus tard en indiquant les performances réalisées sur l'ensemble des différentes épreuves

**4-** La liste complète des qualifiés et les horaires seront disponibles sur <http://lifa.athle.org> le 03 juin 2022 *ainsi que la liste des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.*

**5 - DESENGAGEMENTS :** Si un athlète ne souhaite pas participer, son club devra le désengager sur le site avant le 08 juin 2022 - 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires.

Les clubs devront fournir un officiel diplômé par groupe de 3 athlètes qualifiés

**6 – Concours de hauteur : le nombre d'essais pour chaque athlète sera limité à 8. Si le 9<sup>ème</sup> essai est réussi l'athlète aura le droit à des essais supplémentaires jusqu'au 1<sup>er</sup> échec**

Précision : Le Challenge Minimes d'Epreuves Combinées par équipes se déroule lors de la même compétition que les Championnats d'Ile de France d'Epreuves Combinées Benjamins Minimes et suit les mêmes horaires.

Inscriptions en plus des 24 athlètes individuels : limitation à 8 équipes maximum

Une équipe comprend : 3 minimes masculins et 3 minimes féminines (minimum : 2 athlètes minimes masculins et 2 minimes féminines) et 1 jeune juge licencié au club

Les tables de cotation sont celles des épreuves combinées. Sont comptabilisées pour chaque équipe :

- les 2 meilleures performances sur l'heptathlon en MF
- les 2 meilleures performances sur l'octathlon en MM

Date limite de demande d'engagements le 30 mai 2022 - 11h59 sur le formulaire en téléchargement sur le site de la ligue.

CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE  
DE TRIATHLONS  
MINIMES/BENJAMINS/BENJAMINES  
Dimanche 19 juin 2022  
Lieu à définir

Date limite de qualification : Lundi 06 juin 2022

Remise des récompenses du challenge Anne Graffard 2021

Epreuves :

Triathlon benjamins (G et F) : 1 course+ 1 saut + 1 lancer

Triathlon minimes (G et F) :

GENERAL : 1 course + 1 saut + 1 lancer

ORIENTES :

Sauts : 2 sauts + 1 course

Lancers : 2 lancers + 1 course

Courses : 2 courses (de familles différentes) + 1 concours (famille A : demi-fond-marche, Famille B : Sprint, Famille C : Haies)

Nombre d'essais limité à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers.

Le registre des épreuves autorisées est disponible sur le livret 2022 de la CNJ.

Les performances devront avoir été établies sur un triathlon sur une même compétition, au plus tard le 05 juin 2022. Seront directement qualifiés les athlètes ayant réalisé les minima D.

Le nombre d'athlètes ainsi qualifié sera complété jusqu'à 40 au maximum. Une liste d'attente par catégorie susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement sera également établie

La CRJ se réunira le 7 juin 2022 pour procéder aux qualifications :

Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA le 6 juin 2022 au soir.

	Benjamines	Benjamins	Minimes Filles	Minimes Garçons
Minima D	110 pts	110 pts	115 pts	110 pts

**Attention** : les minima de qualification devront être réalisés dans les conditions règlementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

Minima tenant compte de la table à 50 pts.

Ces listes et les horaires seront disponibles sur <http://lifa.athle.org> à partir du 7 juin 2022, *ainsi que la liste des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.*

**DESENGAGEMENTS** : Si un athlète ne souhaite pas participer, son club devra le désengager sur le site avant le 15 juin 2022 à 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires.

Les trois premiers Minimes Garçons, Minimes Filles, benjamins et benjamines seront récompensés. Le premier et la première de chaque type de Triathlon minimes (triathlon Général C/S/L // triathlon orienté 2 courses // triathlon orienté 2 sauts // triathlon orienté 2 lancers) seront également récompensés.

**ATTENTION** : Les clubs devront, pour chaque athlète qualifié, indiquer sur le site et ce avant le 15 juin 2022 à 23h59 (date impérative) les épreuves choisies. Il n'y aura pas de possibilité de changement sur place. Les athlètes pour lesquels les épreuves n'auront pas été choisies au 15 juin 2022 au soir seront considérés comme forfaits.

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE MINIMES**  
**Dimanche 26 juin 2022**  
**Lieu à définir**

Tous les athlètes ayant réalisé les minima seront qualifiés pour les championnats d'Ile-de-France.

**Date limite de qualification : dimanche 12 juin 2022**

La réunion de qualification aura lieu le **mardi 14 juin 2022**.

Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA le 13 juin 2022 au soir.

Au cours de cette réunion la liste des athlètes qualifiés sera établie ainsi qu'une liste complémentaire d'athlètes susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement. Il sera tenu compte des résultats des championnats d'académies UNSS (individuels et par équipes) et des championnats régionaux UGSEL et affinitaires (sous réserve de leur enregistrement sur le SI-FFA).

La liste complète des qualifiés et les horaires seront disponibles sur <http://lifa.athle.org> à partir du 15 juin 2022 *ainsi que la liste des athlètes qui seraient susceptibles d'être qualifiés en cas de désengagement.*

FEMININES	EPREUVES	MASCULINS
Au bilan : 36 qualifiés	80 m	Au bilan : 36 qualifiés
Au bilan : 36 qualifiés	120m	Au bilan : 36 qualifiés
3'10"	1 000 m	2'45"
7'22"	2 000 m	Au bilan : 16 qualifiés
12"54 ou 12"3	80h/100h	14"54 ou 14"3
32"34 ou 32"1	200 h	28"84 ou 28"6
1m55	Hauteur	1m76
5m25	Longueur	6m10
2m60	Perche	3m45
11m00	Triple Saut	12m80
10m60	Poids	12m80
28m00	Disque	35m00
34m00	Marteau	34m00
29m00	Javelot	40m00
12 meilleurs temps	Relais 4 x 60	12 meilleurs temps
12 meilleurs temps	Relais 4 x 60 (Mixte)	12 meilleurs temps
16 meilleurs temps (au plus)	Marche	16 meilleurs temps (au plus)

Les minima ci-dessous devront avoir été réalisés entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 12 juin 2022, et ce, en extérieur. Pour les nouvelles épreuves apparaissant dans le registre FFA, la CRJ décide de faire la sélection au bilan.

**Attention :** les minima de qualification devront être réalisés dans les conditions règlementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées il sera nécessaire de faire une demande de repêchage exceptionnel.

**Attention :** un athlète ne sera autorisé qu'à participer à un seul relais (Normal ou Mixte).

**Limitation du nombre d'épreuves :** Au maximum 4 épreuves (Relais non compris) par athlète dont pas plus de deux courses, l'une des deux devant être inférieure à 200 m.

**Désengagements :** Si un athlète ne souhaite pas participer aux épreuves pour lesquelles il est qualifié, son club devra le désengager sur le site LIFA avant le 22 juin 2022 - 23h59. Cette façon de procéder permettra des qualifications supplémentaires.

MEETING JEUNES EN SALLE  
Dimanche 30 Octobre 2022  
CDFAS à Eaubonne (95)

Cette compétition, au nouveau format, permet aux athlètes des catégories minimales et en particulier aux athlètes minimales 2 de pouvoir participer à une compétition en salle avant la date de changement de catégorie. Elle est aussi ouverte aux athlètes de la catégorie Cadets 1.

**Sélections :**

Les demandes d'engagements sont libres, sans minima pré requis, toutefois les meilleures performances seront retenues en fonction du nombre d'athlètes maximums par épreuves. La date limite pour les demandes d'engagements est fixée au 24 octobre 2025 – 23h59. Les engagements se feront directement sur le site de la LIFA.

Le nombre d'athlètes sélectionnés par épreuve seront les suivants :

Epreuves	Nb Athlètes Maximum	
	Filles	Garçons
50 m Minimales	36	36
60m Cadets	24	24
50 m Haies Minimales	36	36
60m Haies Cadets	24	24
Longueur	10 MI + 6 CA1*	10 MI + 6 CA1*
Triple-Saut	10 MI + 6 CA1*	10 MI + 6 CA1*
Hauteur	12 MI	12 MI
Perche	12 MI	12 MI
Poids	10 MI + 6 CA1*	10 MI + 6 CA1*

\*Si le nombre d'engagé de l'une des catégories est inférieur aux quotas prévus, la LIFA se réserve le droit de prendre plus de participants de l'autre catégorie afin d'arriver aux 16 participant(e)s par concours.

**Organisation :**

Le nombre d'épreuve est limité à 2 par athlète.

**Règlement Technique :**

Des finales A et B seront organisées pour les épreuves suivantes : 50m-60m – 50m Haies – 60m Haies.

Longueur, Triple-saut et Poids : Un seul concours commun aux Minimales et aux Cadets. Les athlètes lanceront le poids de leur catégorie. 3 essais pour tous et 3 essais supplémentaires pour les 4 meilleurs Minimales et les 4 meilleurs Cadets.

La liste complète des athlètes retenus et les horaires seront disponibles sur <http://lifa-athle.fr> ainsi que la liste des athlètes qui seraient susceptibles d'être retenus en cas de désengagement.

Désengagements : Si un athlète ne souhaite pas participer aux épreuves pour lesquelles il est retenu, son club devra le désengager sur le site LIFA avant le mercredi précédent le meeting. Cette façon de procéder permettra de sélectionner des athlètes engagés et non retenus.

**Récompense :**

Pour les 3 meilleur(e)s de chaque épreuve et de chaque catégorie : sur la finale A pour les courses.

## MODES DE QUALIFICATIONS AUX EPREUVES NATIONALES

Pour toutes les qualifications aux championnats Nationaux, la CNJ demande notamment un chronométrage électrique et une mesure du vent réglementaire sur les courses et les concours. Des demandes de qualifications exceptionnelles seront nécessaires si ce n'est pas le cas.

### Relais 800 X 200 X 200 X 800 Minimes (U16, M, F et Mixte)

**FINALE NATIONALE : 18 juin 2022 lors du Meeting de Paris (Charlety)**

Dans chaque Ligue métropolitaine, l'équipe de club Minimes (U16) filles, l'équipe de club Minimes (U16) garçons, et l'équipe de club Minimes (U16) mixte (2 filles et 2 garçons) ayant réalisé la meilleure performance, seront qualifiées. Des équipes complémentaires pourront être qualifiées en fonction du bilan (de façon à avoir un maximum de 28 équipes).

Date limite de qualification : 11 juin 2022

### Pointes d'or Colette Besson – Minimes (U16)

**FINALE NATIONALE : Samedi 02 juillet et Dimanche 03 juillet 2022**

#### QUALIFICATIONS :

120 Triathlons garçons et 120 Triathlons filles seront qualifiés de la manière suivante :

- ✓ Les 80 meilleurs Triathlons Minimes deuxième année,
- ✓ Les 40 meilleurs Triathlons Minimes première année.
- ✓ Sont qualifiables :

- Le meilleur Triathlon dans chaque Ligue et pour chaque catégorie réalisé lors d'une même compétition. En cas d'ex-æquo c'est l'athlète qui a réalisé la meilleure cotation dans l'une des épreuves qui est qualifié.

- Tous les autres athlètes figurant dans le bilan plein air des Triathlons (code 795) au 19 juin 2022, dans la limite de 90 athlètes 2ème année et 50 athlètes 1ère année, moins le nombre d'athlètes classés premiers des Ligues.

#### AVIS IMPORTANT :

Les compétitions qualificatives organisées avec prise des temps en manuel ou sans prise de vent nécessiteront une demande de qualification exceptionnelle. Toute demande de qualification directe ou éventuelle d'un athlète, issue des résultats d'une compétition scolaire, devra être faite par la Ligue concernée accompagnée des résultats papier ou de l'adresse Internet de la compétition concerné

### Epreuves combinées par équipes minimes (U16)

#### Challenge National Minimes (U16) d'épreuves combinées

Il sera organisé conformément aux différents Règlements de la FFA, dans le cadre des Pointes d'Or Colette BESSON.

#### Règlement FFA :

- o Il s'agit d'une compétition par équipe composée de 3 minimes filles et de 3 minimes garçon.
- o Les minimes filles disputent l'heptathlon ; les minimes garçons l'octathlon.
- o Les tables de cotation sont celles des épreuves combinées. Le règlement des épreuves combinées sera appliqué (la non-participation à une épreuve entraîne l'abandon pour le reste des épreuves à disputer).

- o Le classement final s'établit au total des points obtenus par les 2 meilleurs octathlons masculins et les 2 meilleurs Heptathlons féminins

Les athlètes qualifiés au Challenge d'Epreuves Combinées ne peuvent pas participer au Relais 800- 200-200-800 (exception faite des athlètes des clubs ultramarins).

**Qualification :**

La période de qualification s'étalera jusqu'au dimanche 19 Juin 2022 inclus (la compétition devra être clôturée pour le 19 juin, 23h59).

Pour le Challenge National d'Epreuves Combinées Minimes (U16), les 8 meilleures équipes pourront participer. Sont comptabilisés pour chaque équipe de club, et pour chaque compétition d'Epreuves Combinées (le numéro de référence SIFFA de la compétition faisant foi), les 2 meilleurs heptathlons féminins et les 2 meilleurs octathlons masculins réalisés pour les Minimes /U16 du même club au cours de la période de qualification.

La CNJ établira un bilan à partir des performances (totaux de points de l'octathlon et de l'heptathlon de chaque athlète du club) enregistrées dans le SIFFA et déclarées qualifiantes sans que le club n'ait besoin de s'engager.

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 10 km

15 MAI 2022

EPREUVE SUPPORT : TOUR DE HOUILLES

1. Engagements :

- Championnat ouvert aux catégories de cadets à masters.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de 10km. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de 10 km.**
- **Le port du dossard catégorie dans le dos est obligatoire.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

2. Titres décernés :

a. Podiums individuels

- Podium masculin toutes catégories confondues (scratch).
- Podium féminin toutes catégories confondues (scratch).
- Premier de Cadets à Masters 10.
- Première de Cadettes à Masters 10.

b. Par équipe

L'équipe vainqueur est celle qui aura le temps total le moins élevé (addition des 4 meilleurs temps).

En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4<sup>ème</sup> équipier comptant dans l'équipe sera le mieux classé.

- Première équipe hommes Cadets-Juniors.
- Première équipe femmes Cadettes-Juniors.
- Première équipe hommes Espoirs-Seniors-Masters 0.
- Première équipe femmes Espoirs-Seniors-Masters 0.
- Première équipe hommes Masters 1 à Master 10.
- Première équipe femmes Masters 1 à Master 10.

Par équipe mixte avec au moins un homme ou une femme (addition des 4 meilleurs temps).

- Première équipe mixte Cadets-Juniors.
- Première équipe mixte Espoirs-Seniors-Masters 0.
- Première équipe mixte Masters 1 à Masters 10.

Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

c. Challenge des Clubs

Le club vainqueur sera celui qui aura le plus d'arrivants (hommes et femmes).

3. Renseignements :

[LIFA - Championnats d'Île-de-France de 10km | LIFA - Site officiel de La Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme \(lifa-athle.fr\)](http://lifa-athle.fr)

**CHAMPIONNATS D'ILE-DE-FRANCE DE TRAIL COURT**  
**26 JUIN 2022**  
**EPREUVE SUPPORT TRAIL DES 4 PILIERS**

**1. Engagements :**

- Championnat ouvert aux catégories espoirs à masters.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence, licence compétition uniquement, lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de trail court. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de Trail Court.**
- **Le port du dossards catégories dans le dos est obligatoire.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

**2. Titres décernés :**

**d. Podiums individuels**

- Podium masculin toutes catégories confondues.
- Podium féminin toutes catégories confondues.
- Podium Espoirs Hommes.
- Podium Espoirs Femmes.
- Podium Scratch Master Hommes.
- Premier Masters Hommes des catégories M0 à M10.
- Podium Scratch Master Femmes.
- Première Masters Femmes des catégories M0 à M10.

**e. Par équipe**

- Podium par équipe mixte (addition des temps des 4 premiers athlètes d'un même club avec 2 hommes et deux femmes). Le club vainqueur est celui qui a le temps total le moins élevé. En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4<sup>ième</sup> équipier comptant dans l'équipe, sera le mieux classé.

Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

**3. Renseignements :**

<https://www.lifa-athle.fr/competition/championnats-d-ile-de-france-de-trail-court>

**COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS  
CATEGORIES MASTERS**

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	M0	1987 - 1983
	M1	1982 - 1978
	M2	1977 - 1973
	M3	1972 - 1968
	M4	1967 - 1963
	M5	1962 - 1958
	M6	1957 - 1953
	M7	1952 - 1948
	M8	1947 - 1943
	M9	1942 - 1938
	M10	1937 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**  
**SAMEDI 14 MAI 2022**  
**Stade Auguste Delaune**  
**61 rue du 11 novembre 1918, 94700 MAISONS-ALFORT**

**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 8 mai à 23h59.

**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. Si le nombre d'athlètes confirmés est inférieur ou égal à 8, la finale aura lieu à l'heure des séries.
- 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 des résultats.
- Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1).
- Lancers : 4 essais par athlètes
- Sauts : 6 essais par athlètes. Ce nombre pourra être limité à 4 en fonction du nombre d'engagés.

**Horaires :**

Les horaires de la compétition sont susceptibles d'être modifiés en fonction des engagements définitifs. L'horaire définitif sera arrêté le mercredi 11 mai 2022.

**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

MAISONS-ALFORT

SAMEDI 14 MAI 2022

08 H 00 Ouverture du secrétariat & pesé des engins								
	Courses			Sauts		Lancers		
		1 course			10h00		Disque M35-45	Javelot MAF/M70+
		1 course			10h45			
					11h15		Disque M50-55	Javelot M35-45
13H00	300 haies M60-75 / F55-60	1 course			13h00		Disque M60+	Javelot M50-65
13H10	400 m haies F40 / M35-50	1 course			10h45			
13h30	800m F35+ / M55+	2 courses	13h30	Hauteur M60+/MAF	11h00			
13H40	800m M35-M50	3 courses						
13h55	100m MAF F60+ finale directe	5 séries	13h50	Longueur M35-45				
14H10	100m M35-45	5 séries			14h10	Poids M50-59		
14H25	100m M50-55	3 séries			14h30		Disque MAF	
14H35	100m M60+	<b>finale directe</b>						
14H40	100m MAF	<b>finale A et B</b>						
			15H00	Hauteur M35-55				
15H05	80m Haies(76) F40+	3 courses (84/76/69)	15H00	Perche MAM/MAF	15h10	Poids M70/F35- 45		
15H25	100m Haies F35 / M50-55 / M60	3 courses (84 /91)	15H20	Longueur M50+				
15H35	110m Haies M35-45	1 course(99)			15h30			
15H45	100m M35-45	<b>finale A et B</b>			15h45		Marteau M50-55	
16H00	100m M50-55	<b>finale A et B</b>	16h05	Longueur MAF				
16H20	200m MAF	3 finales directes			16h10	Poids F50+		
16H35	200m M35-45	4 finales directes			16h30			
16H55	200m M50-55	3 finales directes			16h45		Marteau M35-45	
17H05	200m M60+	2 finales directes			17h10	Poids M70/F35- 45		
17H20	1500m MAF	1 course						
17H30	1500m MAM	1 course	17H35	Triple saut MAM/MAF	17H30		Marteau MAF/M70+	
17H40	400m MAF	3 courses						
17H50	400m M35-45	3 courses						
18H00	400m M50+	3 courses						
18H20	3000m MAF	1 course			18H10	Poids M60 +		
18H40	5000m MAM	1 course						
19H10	3000m Marche MAF	1 course						
19h45	5000m Marche MAM	1 course						

**COMMISSION REGIONALE DE MARCHÉ**

**CALENDRIER DES CHAMPIONNATS ET CRITERIUMS 2022**

27/03/22	Critérium de Printemps-Epreuves de durée	Stade Louis Dolly -VILLEJUIF (94)
10/04/22	Championnats Régionaux sur Route : 20 km ES/SE/VE F & M + 10 km JU F & M Championnats régionaux sur piste : 3000m MI + 5000m CA	Stade Claude Fichot-rue du bois d'Aulne- Conflans-Sainte-Honorine (78)
14/05/2022	Championnats Ile de France Masters Piste F / M Org. Commission Régionale des Athlètes Masters	Lieu à définir
07 et 08/05/22	1 <sup>er</sup> Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
21 et 22/05/22	2 <sup>ème</sup> Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
9/10/2022	Championnats LIFA sur Route 20 km ES/SE/VE F & M + 10 km JU F & M	LISSES (91)
Date à confirmer	Championnats Ile de France Piste Minimes F & M	
Date à confirmer	Championnats Ile de France Piste CA/JU F & M	

Pour toutes les dates ci-dessus, dans la mesure du possible et des disponibilités des officiels, la Commission Régionale de Marche et la Commission des Officiels Techniques Régionale s'efforcent de proposer des juges de marche en effectif suffisant pour couvrir au mieux ces compétitions. Nous rappelons qu'il est du ressort de chaque comité départemental de désigner ou de solliciter des officiels sur les compétitions figurant à leurs calendriers respectifs y compris pour les épreuves de marche.

**CHALLENGE DE L'AMITIE FEMININ et MASCULIN (TROPHEES « SOUVENIR JEAN DAHM »)**

Condition de participation : être licencié(e) dans un club francilien et dans les catégories juniors, espoirs, seniors et Masters féminines ou masculins. Décompte des points pour chacune des épreuves retenues dans ces deux challenges : 25 points au 1<sup>er</sup>, 24 points au 2<sup>ème</sup>, 23 points au 3<sup>ème</sup> etc... jusqu'à 1 point au 25<sup>ème</sup> et au-delà. Le classement est mis à jour après chaque épreuve le site internet de la LIFA.

27/03/2022 : VILLEJUIF	Critérium de printemps -Villejuif
10/04/22 : CONFLANS SAINTE HONORINE	Championnats Régionaux - 20 km F & M Route
24/09/22 : THIAIS	3 000 m F et 5 000 m M Piste
X/09/2022 : MONTREUIL	Challenge Facoetti-Jean Dahm 20 km F & M Route
09 ou 16/10/2022 : LISSES	Grand Prix de Lisses-Championnat LIFA des 20km F + M Route
6/11/22 : NOGENT-SUR-MARNE (date à confirmer)	Meeting de Nogent- 20 km Piste F & M

Pour toute autre information relative à la marche en Ile de France, n'oubliez pas de consulter le site internet de la LIFA

Contact CRM : Nathalie Steinville – crmarche@athleif.org

**Dimanche 27 mars 2022 – VILLEJUIF (94)**

**Epreuves :**

- heure de marche JU/ES/SE/MA
- 5000m CA
- 3000m MI
- 2000m BE

Epreuve de l'heure de marche comptant pour le challenge de l'amitié

**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 20Km MARCHE ES/SE/MA ET CHAMPIONNATS REGIONAUX  
DE 10Km MARCHE JU  
Championnats régionaux 3000m MI  
et Championnats régionaux 5000m CA  
Dimanche 10 Avril 2022 – Conflans-Sainte-Honorine (78)**

Epreuves : 20Km Marche ES/SE/MA – 10Km marche JU sur circuit de 1km, 5000m CA et 3000m MI

Horaires :

-9h15 :20Km et 10Km

-11h30 : 5000m CA et 3000m MI

Engagements : Les modalités d'engagements seront communiquées sur le site internet de la LIFA

Limitation à 2h30 au passage au dernier tour.

Epreuve du 20km comptant pour le challenge de l'amitié

**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE DE 20 km MARCHE ES/SE/MA ET CHAMPIONNATS  
REGIONAUX 10km JU  
Dimanche 09 Octobre 2022(date à confirmer) – LISSES (91)**

Epreuves : 20km Marche ES/SE/MA et 10km JU

Horaires à venir

Engagements : sur le site internet de la LIFA : <http://lifa-athle.fr>

Epreuve du 20km comptant pour le challenge de l'amitié

**CALENDRIERS DES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX**  
**Pour les meetings voir la page consacrée aux meetings régionaux**

**COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75)**

16-17/04/2022	DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES CA-JU-ES-SE	STADE VILLEJUIF
24/04/2022	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	NON DEFINI
25/05/2022	DEPARTEMENTAUX 1/2 FOND LONG	SAINT-MAUR
28-29/05/2022	DEPARTEMENTAUX CA-JU-ES-SE	NON DEFINI

**COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)**

20/03/2022	COURSE DE L'HEURE	MONTEREAU FAULT YONNE
25/03/2022	CHAMPIONNAT 77 DE 5000M ET 10000M	TORCY
10/10/2022	CHALLENGE DEPARTEMENTAL EQUIP'ATHLE	NEMOURS
15/04/2022	CHAMPIONNATS 77 DE 3000M/5000M	PROVINS
16-17/04/2022	CHAMPIONNATS 77 D'EPREUVES COMBINEES BMCJES	BUSSY SAINT GEORGES
01/05/2022	CHAMPIONNAT INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 77	OCQUERRE
14/05/2022	CHAMPIONNATS 77 INDIVIDUELS & TRIATHLON BE	FONTAINEBLEAU
15/05/2022	CHAMPIONNATS 77 INDIVIDUELS & TRIATHLON MI	FONTAINEBLEAU
29/05/2022	CHAMPIONNATS 77 INDIVIDUELS CJES	OCQUERRE

**COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES (78)**

16/04/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE TRIATHLON BE	MANTES-LA-JOLIE
17/04/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DE TRIATHLON MI	MANTES-LA-JOLIE
23-24/04/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL D'EPREUVES COMBINEES BE A SE	MONTIGNY-LE-BRETONNEUX ?
01/05/2022	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	MONTESSON
15/05/2022	ÉQUIP'ATHLE BE-MI	BOIS D'ARCY ?
15/05/2022	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE MARTEAU CA A SE	BOIS D'ARCY ?
15/05/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL DU 5KM ROUTE	HOUILLES
24/05/2022	CHAMPIONNAT DE 1/2 FOND LONG	VELIZY
26/05/2022	CHAMPIONNAT DE RELAIS	VERSAILLES
28/05/2022	DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS CA A SE (AVEC DEP 92)	ISSY-LES-MOULINEAUX
29/05/2022	DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS CA A SE (AVEC DEP 92)	ANTONY
18/06/2022	CHAMPIONNAT INDIVIDUEL BE	CONFLANS
19/06/2022	CHAMPIONNAT INDIVIDUEL MI	CONFLANS
29/06/2022	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL TRAIL	BAZAINVILLE

**COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91)**

09/04/2022	CHAMPIONNATS 91 MASTERS	LONGJUMEAU
16/04/2022	CHAMPIONNATS 91 DE STEEPLE CJES	SAVIGNY SUR ORGE
16-17/04/2022	CHAMPIONNATS 91 EPREUVES COMBINEES BMCJES	SAVIGNY SUR ORGE
27/05/2022	CHAMPIONNATS 91 DEMI-FOND LONG (HORS STEEPLE)	MEREVILLE
28-29/05/2022	CHAMPIONNATS 91 CJES	LISSES
12/06/2022	CHAMPIONNATS 91 BENJAMINS MINIMES	SAVIGNY SUR ORGE

**COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92)**

02/03/04/2022	CHAMPIONNATS DU 92 D EPREUVES COMBINEES BE MI	ANTONY
16/17/04/2022	CHAMPIONNATS EPREUVES COMBINEES 92 ET 94 CA A SE	VILLEJUIF
24/04/2022	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 92 75 93	PLESSIS ROBINSON
14/15/05/2022	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX 92 BE MI	ANTONY
28/05/2022	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX 78 ET 92 1 JOURNEE	ANTONY
29/05/2022	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX 78 ET 92 2 JOURNEE	ISSY LES MOULINEAUX

**COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE SAINT DENIS (93)**

23-24/04/2022	CHAMPIONNATS INDIVIDUELS BENJAMINS/MINIMES	AULNAY SOUS BOIS
14-15/05/2022	CHAMPIONNATS INDIVIDUELS EPREUVES COMBINEES BE/ MI	NOISY LE GRAND
14-15/05/2022	CHAMPIONNATS INDIVIDUELS EPREUVES COMBINEES CA/MA	NOISY LE GRAND
25/05/2022	CHAMPIONNATS INDIVIDUELS DEMI-FOND LONG CADETS/MASTERS	SAINT-MAUR
28-29/05/2022	CHAMPIONNATS INDIVIDUELS CADETS / MASTERS	AULNAY SOUS BOIS

**COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94)**

16-17/04/2022	DÉPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINÉES MI CA JU ES SE	VILLEJUIF
24/04/2022	INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX	A DÉTERMINER
14/05/2022	EQUIPATHLE BENJAMINS	JOINVILLE
15/05/2022	EQUIPATHLE MINIMES	SUCY EN BRIE
25/05/2022	DÉPARTEMENTAUX 1/2 FOND LONG	SAINT MAUR
26/05/2022	DÉPARTEMENTAUX MINIMES	CACHAN
28-29/05/2022	DÉPARTEMENTAUX CA JU ES SE	A DÉTERMINER
06/06/2022	DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS	IVRY SUR SEINE

**COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95)**

30/04/2022	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	BEAUMONT SUR OISE
14-15/05/2022	CHPTS 95 EPREUVES COMBINEES	CORMELLES EN PARISIS
28-29/05/2022	CHPTS 95 INDIVIDUELS	SARCELLES

BARÈME HOMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		40 pt	35 pt	30 pt	28 pt	26 pt	24 pt	21 pt	20 pt	19 pt	18 pt	15 pt	14 pt	13 pt	12 pt	11 pt	10 pt	8 pt	7 pt	6 pt	5 pt	4 pt	3 pt	2 pt
*50m	CJESV	5'66	5'76	5'84	5'94	6'04	6'14	6'24	6'30	6'37	6'44	6'50	6'60	6'68	6'76	6'84	6'94	7'04	7'14	7'24	7'34	7'44	7'54	7'64
*60m	CJESV	6'56	6'66	6'74	6'84	6'94	7'14	7'24	7'34	7'44	7'54	7'64	7'74	7'84	7'94	8'04	8'14	8'24	8'34	8'44	8'54	8'64	8'84	9'04
100m	CJESV	10'10	10'20	10'34	10'64	10'84	10'94	11'14	11'34	11'44	11'54	11'74	11'94	12'14	12'24	12'34	12'44	12'54	12'74	12'94	13'14	13'44	13'74	14'14
200m	CJESV	20'44	20'64	20'94	21'44	21'84	22'24	22'54	23'14	23'44	23'74	24'14	24'54	24'84	25'14	25'44	25'74	26'14	26'54	26'94	27'44	28'24	28'74	29'04
300m	C			34'04	34'74	35'44	36'14	36'74	37'44	38'14	38'84	39'54	40'24	40'94	41'64	42'34	43'04	43'54	44'04	44'54	45'04	45'54	46'04	46'54
400m	JESV	45'24	45'84	46'64	47'64	48'64	49'64	50'44	51'44	52'44	53'44	54'44	55'44	56'44	57'44	58'44	59'44	60'44	61'44	62'44	63'44	64'44	65'44	66'44
800m	CJESV	145'54	146'54	148'00	150'00	152'00	154'00	157'00	159'00	201'00	203'00	205'00	207'00	209'00	211'00	214'00	217'00	220'00	222'00	224'00	227'00	230'00	233'00	236'00
1000m	CJESV	216'00	217'50	219'00	221'50	224'00	226'50	230'00	232'50	235'00	238'00	241'00	244'00	247'00	250'00	253'00	257'00	301'00	304'00	308'00	312'00	316'00	320'00	325'00
1500m	CJESV	334'00	337'00	342'00	346'00	350'00	354'00	359'00	404'00	409'00	414'00	419'00	424'00	429'00	434'00	439'00	444'00	449'00	454'00	459'00	504'00	512'00	520'00	528'00
3000m	CJESV	744'00	750'00	800'00	810'00	820'00	830'00	840'00	850'00	900'00	910'00	920'00	930'00	940'00	950'00	1000'00	1010'00	1020'00	1030'00	1040'00	1100'00	1115'00	1130'00	1145'00
5 000m	JESV	1310'00	1325'00	1345'00	1400'00	1420'00	1440'00	1500'00	1520'00	1540'00	1600'00	1620'00	1640'00	1700'00	1720'00	1740'00	1800'00	1820'00	1840'00	1910'00	1940'00	2010'00	2100'00	2200'00
10 000m -10km	CJESV	27'50	28'15	29'00	29'45	30'30	31'15	32'00	32'45	33'30	34'15	35'00	35'45	36'30	37'15	38'00	38'45	39'30	40'30	41'30	43'00	45'00	47'00	50'00
15km	CJESV	43'30	44'00	44'30	45'40	46'50	48'00	49'10	50'20	51'30	52'40	53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
20 000m -20km	JESV	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30	1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
Semi-Marathon	JESV	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30	1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
Marathon	ESV	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00	2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
100km	ESV	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	225km	220km	215km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m H 0.91m	C			6'54	6'74	6'94	7'14	7'34	7'54	7'74	7'94	8'14	8'34	8'44	8'54	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44
*50m H 0.99m	JV		6'54	6'64	6'84	7'04	7'24	7'44	7'64	7'84	8'04	8'24	8'44	8'54	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44	9'54
*50m H 1.06m	CJESV	6'43	6'62	6'74	6'94	7'14	7'34	7'54	7'74	8'04	8'24	8'44	8'64	8'74	8'84	8'94	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44	9'54	9'64	9'84
*60m H 0.91m	C			7'64	7'84	8'04	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94
*60m H 0.99m	JV		7'64	7'84	8'04	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94	11'14
*60m H 1.06m	CJESV	7'57	7'76	7'94	8'14	8'34	8'54	8'74	8'94	9'14	9'44	9'64	9'84	9'94	10'04	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94	11'14	11'34
110m H 0.91m	C			13'34	13'64	13'94	14'34	14'94	15'24	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04
110m H 0.99m	JV		13'44	13'64	13'84	14'34	14'74	15'14	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04	21'54
110m H 1.06m	CJESV	13'44	13'64	13'84	14'24	14'74	15'14	15'54	15'84	16'14	16'54	16'94	17'34	17'64	17'94	18'24	18'54	19'04	19'54	20'04	20'54	21'04	21'54	22'04
320m H	C			39'24	40'04	40'84	41'44	42'04	42'64	43'24	44'24	45'24	46'24	47'24	48'24	49'24	50'24	51'24	52'24	53'24	54'24	55'24	56'24	57'24
400m H	JESV	49'44	50'14	51'24	52'74	54'04	55'24	56'24	57'24	58'24	59'24	60'24	61'44	62'64	63'84	65'04	66'24	67'24	68'24	69'24	70'24	71'24	72'24	74'24
2 000m Steeple	C			5:40'00	5:50'00	6:00'00	6:10'00	6:16'00	6:22'00	6:28'00	6:35'00	6:42'00	6:50'00	7:00'00	7:10'00	7:20'00	7:30'00	7:40'00	7:50'00	8:00'00	8:10'00	8:20'00	8:30'00	8:40'00
3 000m Steeple	JESV	8:20'00	8:30'00	8:45'00	9:00'00	9:15'00	9:30'00	9:40'00	9:50'00	10:00'00	10:10'00	10:20'00	10:35'00	10:50'00	11:05'00	11:20'00	11:30'00	11:40'00	11:50'00	12:00'00	12:20'00	12:35'00	12:50'00	13:05'00
Hauteur	CJESV	2m28	2m23	2m16	2m10	2m06	2m01	1m95	1m92	1m89	1m85	1m81	1m78	1m75	1m72	1m68	1m64	1m60	1m55	1m50	1m45	1m40	1m35	1m30
Perche	CJESV	5m65	5m50	5m40	5m20	5m00	4m80	4m60	4m40	4m30	4m20	4m00	3m80	3m60	3m50	3m40	3m30	3m20	3m00	2m80	2m60	2m40	2m20	2m00
Longueur	CJESV	8m15	8m00	7m75	7m40	7m20	7m00	6m80	6m60	6m40	6m30	6m20	6m10	6m00	5m85	5m65	5m50	5m35	5m20	5m00	4m80	4m60	4m30	4m00
Triple Saut	CJESV	17m10	16m80	16m50	15m75	15m00	14m50	14m10	13m80	13m50	13m20	12m90	12m60	12m30	12m00	11m70	11m40	11m10	10m80	10m50	10m20	9m90	9m60	9m20
Poids 5kg	C			19m50	19m00	18m00	16m40	15m00	14m50	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00	6m40	5m80
Poids 6kg	CJ			19m50	18m00	17m00	15m40	14m80	14m40	14m00	13m50	13m00	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60	7m10	6m60
Poids 7kg	CJESV	20m20	19m20	17m00	16m00	15m00	14m40	13m80	13m40	13m00	12m50	12m00	11m50	11m00	10m40	9m80	9m20	8m60	8m20	7m80	7m40	7m00	6m60	6m20
Disque 1.5kg	C			63m00	59m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	42m00	40m00	39m00	38m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00
Disque 1.75kg	CJ			62m00	57m00	54m00	51m00	48m00	45m00	43m00	41m00	40m00	38m00	37m00	36m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00
Disque 2kg	CJESV	64m00	61m00	55m00	52m00	49m00	46m00	43m00	41m00	39m00	38m00	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00
Marteau 5kg	C			75m00	73m00	71m00	68m00	66m00	61m00	59m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00</							

BARÈME FEMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		40 pt	35 pt	30 pt	28 pt	26 pt	24 pt	21 pt	20 pt	19 pt	18 pt	15 pt	14 pt	13 pt	12 pt	11 pt	10 pt	8 pt	7 pt	6 pt	5 pt	4 pt	3 pt	2 pt
*50m	CJESV	6'24	6'34	6'54	6'64	6'74	6'84	6'94	7'02	7'08	7'14	7'24	7'34	7'44	7'54	7'64	7'74	7'84	7'94	8'04	8'14	8'24	8'34	8'44
*60m	CJESV	7'24	7'34	7'44	7'64	7'84	7'94	8'04	8'14	8'24	8'34	8'44	8'54	9'04	9'14	9'24	9'34	9'44	9'54	9'64	9'74	9'84	9'94	10'14
100m	CJESV	11'14	11'34	11'54	11'84	12'04	12'24	12'44	12'64	12'84	13'04	13'24	13'44	13'64	13'84	14'04	14'24	14'54	15'34	15'74	16'14	16'54	16'94	17'34
200m	CJESV	22'74	23'14	23'74	24'24	24'74	25'24	25'74	26'24	26'74	27'24	27'74	28'24	28'74	29'24	29'74	30'34	30'94	31'94	32'14	32'74	33'24	33'74	34'24
300m	C			38'64	39'64	40'64	41'64	42'64	43'64	44'24	45'04	45'64	46'64	47'64	48'64	49'64	50'64	51'64	52'64	53'64	54'64	55'64	56'64	58'64
400m	JESV	51'24	52'04	53'44	54'74	56'04	57'64	59'14	60'74	61'74	62'74	64'04	65'34	66'64	67'94	69'24	70'54	71'84	73'14	74'44	75'54	76'84	78'24	80'54
800m	CJESV	159'84	201'84	206'00	210'00	216'00	217'00	220'00	222'50	225'00	228'00	231'00	234'00	237'00	240'00	244'00	246'00	248'00	250'00	253'00	256'00	259'00	303'00	308'00
1 000m	CJESV	235'70	238'50	242'00	246'00	250'00	254'00	258'00	301'00	304'00	308'00	312'00	316'00	319'00	323'00	329'00	332'00	335'00	338'00	342'00	346'00	350'00	355'00	402'00
1 500m	CJESV	406'00	411'00	421'00	428'00	435'00	441'00	447'00	455'00	500'00	505'00	510'00	515'00	520'00	525'00	530'00	540'00	550'00	600'00	610'00	620'00	630'00	640'00	650'00
3 000m	CJESV	853'00	905'00	920'00	935'00	950'00	1005'00	1020'00	1040'00	1050'00	1100'00	1110'00	1120'00	1130'00	1145'00	1200'00	1215'00	1230'00	1245'00	1300'00	1320'00	1340'00	1410'00	1440'00
5 000m	JESV	1510'00	1530'00	1630'00	1700'00	1720'00	1740'00	1800'00	1820'00	1840'00	1900'00	1920'00	1940'00	2000'00	2020'00	2040'00	2100'00	2130'00	2200'00	2245'00	2330'00	2400'00	2500'00	2600'00
10 000m - 10km	CJESV	3140	3240	3400	3500	3600	3700	3800	3900	4000	4100	4200	4300	4400	4500	4600	4700	4800	4900	5000	5200	5400	5600	1h00'00
15km	CJESV	5000	5045	5230	5400	5530	5700	5830	1h00'00	1h01'30	1h03'00	1h04'30	1h06'00	1h07'30	1h09'00	1h10'30	1h12'00	1h14'00	1h15'30	1h17'00	1h18'30	1h20'00	1h23'00	1h26'00
20 000m - 20km	JESV	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30	1h28'00	1h30'30	1h32'30	1h34'00	1h35'30	1h37'30	1h40'00	1h42'30	1h45'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00
Semi-Marathon	JESV	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30	1h32'30	1h34'30	1h36'30	1h38'30	1h40'30	1h42'30	1h45'00	1h47'30	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	2h10'00
Marathon	ESV	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00	3h38'00	3h44'00	3h50'00	3h56'00	4h02'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h40'00	4h50'00	5h00'00
100km	ESV	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	12h00	12h15	12h40	13h05	13h30	13h55	14h20	15h00
Heure	JESV	18100m	17600m	17000m	16500m	16000m	15500	15000m	14600m	14300m	14000m	13700m	13400m	13100m	12800m	12500m	12200m	11900m	11600m	11300m	11000m	10700m	10400m	10000m
24 Heures route	ESV	220km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	145km	140km	135km	130km	125km	120km	110km	100km	90km
*50m H 0.76m	C			7'34	7'54	7'74	7'84	8'04	8'24	8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'34	9'44	9'54	9'64	9'74	9'84	9'94	10'04	10'14	10'24
*50m H 0.84m	CJESV	6'88	7'11	7'44	7'64	7'84	8'04	8'24	8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'44	9'54	9'64	9'74	9'84	9'94	10'04	10'14	10'24	10'34	10'44
*60m H 0.76m	C			8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'44	9'64	9'84	10'14	10'34	10'54	10'64	10'74	10'94	11'14	11'24	11'34	11'44	11'54	11'64	11'74
*60m H 0.84m	CJESV	7'99	8'22	8'54	8'74	8'94	9'24	9'44	9'64	9'84	10'04	10'34	10'54	10'74	10'84	10'94	11'14	11'34	11'44	11'54	11'64	11'74	11'84	11'94
100m H 0.76m	C			13'34	13'74	14'14	14'54	14'94	15'34	15'74	16'14	16'54	16'94	17'34	17'74	18'04	18'34	18'64	18'94	19'24	19'54	19'84	20'14	20'44
100m H 0.84m	CJESV	12'84	13'24	13'64	14'04	14'44	14'84	15'24	15'64	16'04	16'44	16'84	17'24	17'66	18'04	18'34	18'64	18'94	19'24	19'54	19'84	20'14	20'44	20'84
Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
320m H	C			43'84	45'24	47'24	49'24	50'24	51'24	52'24	53'24	54'24	55'24	56'24	57'24	58'24	59'24	60'24	61'24	62'24	63'24	64'24	65'24	66'24
400m H	JESV	55'84	56'84	59'04	61'44	63'44	65'44	67'04	68'74	70'24	71'24	72'24	73'24	74'24	75'24	76'24	77'24	78'24	79'24	81'24	83'24	85'24	87'24	89'24
2 000m Steeple	CJ		6'15'00	6'30'00	6'45'00	6'55'00	7'05'00	7'15'00	7'25'00	7'35'00	7'45'00	7'55'00	8'05'00	8'15'00	8'25'00	8'35'00	8'45'00	8'55'00	9'05'00	9'15'00	9'25'00	9'35'00	9'45'00	9'55'00
3 000m Steeple	JESV	9'30'00	9'40'00	10'00'00	10'20'00	10'40'00	10'50'00	11'00'00	11'15'00	11'30'00	11'45'00	12'00'00	12'15'00	12'30'00	12'45'00	13'00'00	13'15'00	13'30'00	13'45'00	14'00'00	14'30'00	15'00'00	15'30'00	16'00'00
Hauteur	CJESV	1m92	1m86	1m80	1m76	1m72	1m68	1m63	1m60	1m57	1m54	1m50	1m47	1m45	1m42	1m40	1m38	1m35	1m32	1m28	1m24	1m20	1m15	1m10
Perche	CJESV	4m50	4m30	4m20	3m90	3m60	3m40	3m20	3m10	3m00	2m90	2m80	2m70	2m60	2m50	2m40	2m30	2m20	2m10	2m00	1m90	1m80	1m70	1m60
Longueur	CJESV	6m70	6m50	6m30	6m00	5m80	5m60	5m45	5m30	5m20	5m10	5m00	4m90	4m80	4m70	4m60	4m45	4m30	4m15	4m00	3m80	3m60	3m40	3m20
Triple Saut	CJESV	14m30	14m00	13m20	12m60	12m00	11m50	11m20	11m00	10m80	10m60	10m40	10m20	10m00	9m80	9m60	9m40	9m10	8m80	8m60	8m30	8m00	7m70	7m40
Poids 3kg	C		17m00	16m50	15m50	14m50	13m50	13m00	12m70	12m20	11m80	11m40	11m00	10m50	10m10	9m70	9m20	8m60	8m20	7m70	7m30	6m80	6m20	5m60
Poids 4kg	CJESV	18m00	17m00	15m00	14m00	13m00	12m00	11m50	11m20	10m80	10m40	10m00	9m60	9m20	8m80	8m40	8m00	7m60	7m20	6m80	6m40	6m00	5m60	5m20
Disque 0.8kg	C		56m00	54m00	51m00	48m00	45m00	42m00	40m00	39m00	38m00	37m00	36m00	35m00	34m50	34m00	33m00	32m00	31m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00
Disque 1kg	CJESV	60m00	57m00	50m00	46m00	43m00	41m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	13m00
Marteau 3kg	C		64m00	60m00	58m00	56m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	26m00	24m00	17m00
Marteau 4kg	CJESV	70m00	67m00	60m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	14m00
Javelot 600g	CJESV	59m00	56m00	50m00	46m00	43m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	12m00
*Tétrathlon	CJESV			3300 pt	3100 pt	2700 pt	2700 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt	900 pt	800 pt
*Pentathlon	CJESV			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt	2											

<b>BAREME BENJAMINS / BENJAMINES / MINIMES</b>		
	<b>BENJAMINS Triathlon</b>	<b>BENJAMINES Triathlon</b>
R1 - 15 pt	110 pts	110 pts
R2 - 14 pt	100 pts	100 pts
R3 - 13 pt	90 pts	90 pts
R4 - 12 pt	80 pts	80 pts
R5 - 11 pt	70 pts	70 pts
R6 - 10 pt	60 pts	60 pts
D1 - 8 pt	50 pts	50 pts
D2 - 7 pt	45 pts	45 pts
D3 - 6 pt	40 pts	40 pts
D4 - 5 pt	35 pts	35 pts
D5 - 4 pt	30 pts	30 pts
D6 - 3 pt	25 pts	25 pts
D7 - 2 pt	20 pts	20 pts

	<b>MINIMES GARCONS Triathlon</b>	<b>MINIMES FILLES Triathlon</b>
IR1 - 21 pt	115 pts	115 pts
IR2 - 20 pt	110 pts	110 pts
IR3 - 19 pt	100 pts	100 pts
IR4 - 18 pt	95 pts	95 pts
R1 - 15 pt	90 pts	90 pts
R2 - 14 pt	85 pts	85 pts
R3 - 13 pt	80 pts	80 pts
R4 - 12 pt	70 pts	70 pts
R5 - 11 pt	65 pts	65 pts
R6 - 10 pt	60 pts	60 pts
D1 - 8 pt	50 pts	50 pts
D2 - 7 pt	45 pts	45 pts
D3 - 6 pt	40 pts	40 pts
D4 - 5 pt	35 pts	35 pts
D5 - 4 pt	30 pts	30 pts
D6 - 3 pt	25 pts	25 pts
D7 - 2 pt	20 pts	20 pts

## QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE SAISON ESTIVALE 2022

*Ces informations sont communiquées à titre indicatif.  
Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site  
[www.athle.fr](http://www.athle.fr)*

### Calendrier des championnats de France – saison estivale 2022

- 28/05 : Championnats de France 10000m et de durée – Pacé (BRE)
- 04-05/06 : Challenge National Equip'Athlé Minimes (Tours) (CEN)
- 18-19/06 : Championnats Nationaux Masters – Châteauroux (CEN)
- 24-26/06 : Championnats de France Elite – Caen (NOR)
- 02-03/07 : Championnats de France d'Epreuves Combinées – A déterminer
- 02-03/07 : Finale Nationale des Pointes d'Or Colette Besson – Saint Renan (BRE)
- 09-10/07 : Championnats de France Espoirs – Albi (OCC)
- 15-17/07 : Championnats de France Cadets-Juniors – Mulhouse (G-E)
- 16-17/07 : Masters d'Epreuves Combinées et de Marche – A déterminer
- 23-24/07 : Open de France – Epinal (G-E)

### Modalités de qualification

Les qualifications pour les Championnats Elites, Cadets, Juniors et Espoirs et Epreuves Combinées seront faites se feront sur un minima complété au bilan du ranking.

Pour plus d'informations sur le ranking, merci de consulter le site de la FFA (<http://athle.fr>) à la rubrique « Performance », puis Bilans et statistiques : <https://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=6044>

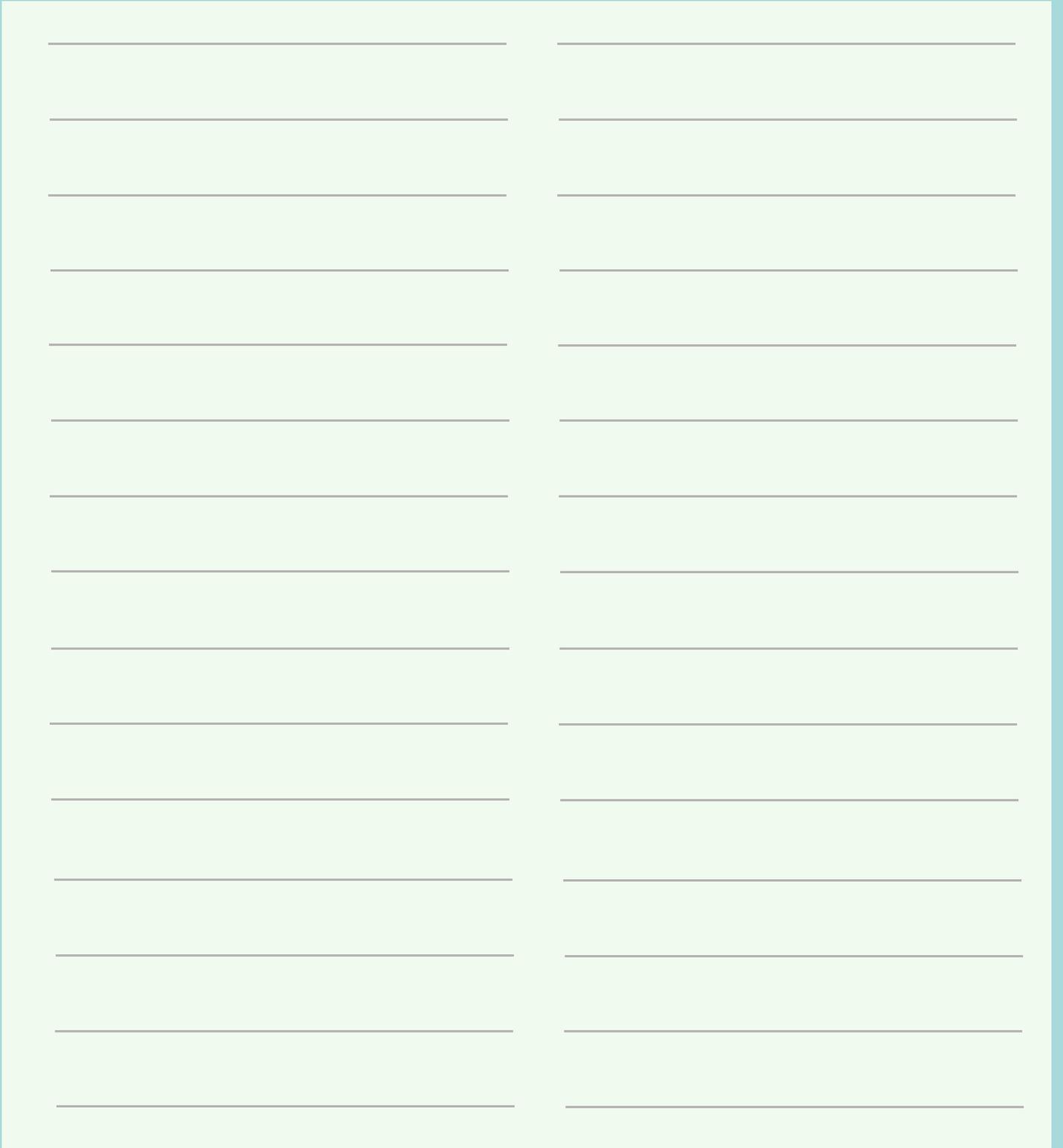
### Modalités d'engagement

A la date indiquée pour chaque Championnat, la FFA publie une liste des athlètes qualifiables. Il appartient alors aux clubs de procéder à l'engagement des athlètes qui souhaitent participer à ces championnats avant la date limite indiquée. A l'issue de cette période d'engagement, la FFA publie la liste définitive des qualifiés en tenant compte du nombre de places disponibles par épreuve.

### Contacts FFA

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle → [cso@athle.fr](mailto:cso@athle.fr)
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip'Athlé → [cnj@athle.fr](mailto:cnj@athle.fr)
- Compétitions sur route et cross-country → [cnchs@athle.fr](mailto:cnchs@athle.fr)
- Compétitions de Marche piste, en salle, route → [cnm@athle.fr](mailto:cnm@athle.fr)
- Compétitions Masters piste, en salle → [cnv@athle.fr](mailto:cnv@athle.fr)
- Compétitions Sport en entreprise → [cnse@athle.fr](mailto:cnse@athle.fr)

# NOTES



The image shows a double-page spread of a notebook. The pages are cream-colored and feature horizontal ruling lines. The notebook is set against a light blue background. The word "NOTES" is printed in large, white, bold, sans-serif capital letters at the top center of the dark blue header.

## Direction

**François BOISGIBAULT**

01 42 55 48 68

francois.boisgibault@athleif.org

## Compétition

**Hatem BEN AYED**

01 42 55 95 51

hatem.benayed@athleif.org

## Communication Évènementiel

**Sarah NICOLAS**

01 42 55 95 53

sarah.nicolas@athleif.org

## Running

**Jean-Sébastien BÉTRANCOURT**

01 42 55 95 52

jean-sebastien.betrancourt@athleif.org

## Suivi sportif

**Lahcen SALHI**

01 42 55 95 59

lahcen.salhi@athleif.org

**Romain SERMET-MAGDELIN**

01 42 55 95 58

romain.sermet@athleif.org

## Comptabilité

**Isabelle BOUAZIZ**

01 42 55 51 76

isabelle.bouaziz@athleif.org

© couverture Sarah Nicolas / LIFA