

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CATEGORIES MASTERS au 1° septembre 2025

MASTERS 10	1941 et avant
MASTERS 9	1942 – 1946
MASTERS 8	1947 - 1951
MASTERS 7	1952 - 1956
MASTERS 6	1957 – 1961
MASTERS 5	1962 – 1966
MASTERS 4	1967 – 1971
MASTERS 3	1971 – 1972
MASTERS 2	1977 – 1981
MASTERS 1	1982 – 1986
MASTERS 0	1987 - 1991

CARACTERISTIQUES DES EPREUVES MASTERS

	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
Masculins					
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
Féminins					
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

Masculins				
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
M80+	80m haies	0.686	8 haies	12-6-20
M80+	200m haies	0.686	5 haies	20-35
M35-45	3000 m steeple	0.91		
Féminins				
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
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
F60-65-70+	80m haies	0,686	8 haies	12-7-19
F70+	200m haies	0.686	5 haies	20-35

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MASTERS ESTIVAL
DIMANCHE 19 AVRIL 2026

SAINT-DENIS – STADE AUGUSTE DELAUNE

9, avenue Roger Semat, 93200 Saint-Denis

Modalités d'engagement :

- Aucune inscription sur place, toute inscription tardive sera facturée 20,00€ (25€ pour les hors LIFA).
- Les engagements se font directement sur le site internet LIFA <https://www.lifa-athle.fr/>
- Date limite d'engagement : LUNDI 13 AVRIL à 23h59.

Engagements athlètes hors ligue :

Les demandes d'engagement sont à faire directement en ligne sur le site <https://www.lifa-athle.fr/>
Droits d'engagements : au tarif en vigueur (10€ par épreuve pour les franciliens)

Catégories :

Ils sont ouverts à tout athlète licencié compétition, âgé de 35 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. Ce nombre pourra être réduit à 3 (2+1) en fonction du nombre d'engagés.

Confirmation des engagements :

Au plus tard 30 mn 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 (CNAM) sera appliqué.
- Utilisation des starting-blocks : non-obligatoires et départ debout autorisé à partir de 50 ans
- Courses de haies, steeple et lancers : application des règles WMA (cf. tableau des caractéristiques des Epreuves Masters). **(steeple :0.914)**
- 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 **mardi 14 avril 2026.**

Récompense :

Pour chaque épreuve, les 3 premiers athlètes LIFA de chaque 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.