

COMMISSION REGIONALE DU RUNNING

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 5 km

Joinville - Dimanche 17 septembre

1. EPREUVES :

- Championnat ouvert aux catégories de cadets à masters ayant une licence compétition.
- 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 5 km. 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 5 km.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

2. Titres décernés

a. Podium 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 équipes

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^{ième} 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

3. Qualification aux Championnats de France de 5 km

Pour se qualifier au championnat de France de la discipline, il faut avoir réalisé les minimas suivants :

- Minima A lors d'un 5km route labélisé ou un 5 000m piste entre le 1^{er} septembre 2022 et le 1^{er} octobre 2023. Pour les catégories U18 uniquement, les performances réalisées sur 3000 m (U18 masculins 10'35'', U18 féminins 12'20''). Les épreuves de 5 km, 5000 m et 3000 m (pour les U18) se déroulant à l'étranger ne sont pas qualificatives.
- Minima B lors de l'une des demi-finales.

Catégories	Hommes A	Femmes A	Hommes B	Femmes B
Cadets	17'45	22'00	18'45	23'00
Juniors	17'15	21'30	18'15	22'30
Espoirs	16'30	20'45	17'30	21'45
Séniors	16'00	20'15	17'00	21'15
Masters 0	16'30	20'45	17'30	21'45
Masters 1	17'00	22'00	18'00	23'00
Masters 2	17'30	23'00	18'30	24'00
Masters 3	18'30	23'30	19'30	24'30
Masters 4	19'00	24'30	20'00	25'30
Masters 5	21'00	25'00	22'00	26'00
Masters 6	22'00	26'30	23'00	27'30
Masters 7	23'30	28'00	24'30	29'00
Masters 8	25'00	30'00	26'00	31'00
Masters 9	26'30	31'00	27'30	32'00
Masters 10	28'00	32'30	29'00	33'30