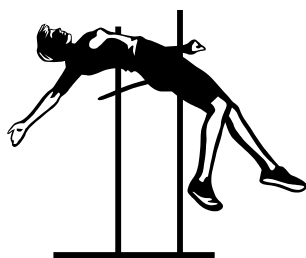


LIVRET HIVERNAL 2022

Règlement des compétitions LIFA



SAUTS



LANCERS



MARCHE

SOMMAIRE

GENERALITES

Page 3	Le mot du Président
Page 4	Calendrier hivernal & estival
Page 6	Tarifs et Modalités d'engagement
Page 8	Minima d'Engagements

SAISON DE CROSS COUNTRY

Page 10	Championnats Régionaux de cross
Page 13	Championnats Ile de France de relais-cross
Page 14	Championnats Ile de France de cross

SAISON EN SALLE

Page 17	Championnats Régionaux d'Epreuves Combinées
Page 19	Championnats Régionaux en salle Espoirs - Seniors
Page 21	Championnats Régionaux en salle Cadets - Juniors
Page 22	Championnats Ile de France en salle Espoirs - Seniors
Page 24	Championnats Ile de France en salle Cadets - Juniors
Page 26	Challenge Equip'Athlé Cadets

EPREUVES HIVERNALES EN PLEIN AIR

Page 28	Critérium Hivernal des Lancers Longs
---------	--------------------------------------

EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

Page 29	Match Interdépartemental de Cross Benjamins - Minimes
Page 30	Championnats Ile de France d'Epreuves Combinées Be- Mi
Page 31	Challenge Anne Graffard – Dynamic Athletic

COMMISSIONS REGIONALES

Page 32	Commission Régionale de Marche
Page 33	Commission Régionale des Athlètes Masters
Page 34	Calendrier des Comités Départementaux
Page 36	Barèmes de classement
Page 37	Montées de barres
Page 41	Qualifications aux Championnats de France



LE MOT DU PRESIDENT

HIVER 2021 / 2022 : Un nouveau départ ?

Nous vous souhaitons tous de passer une saison hivernale enfin complète même si nous devrons certainement appliquer encore quelques mesures sanitaires.

Nos cross, départementaux, régionaux, Île-de-France sont programmés avec notamment une extension sur deux journées (samedi après-midi et dimanche).

Le cross aura son point d'orgue avec l'organisation des Championnats de France sur l'Île de Loisirs du Val de Seine avec nos amis des Mureaux et de plusieurs acteurs des collectivités locales et régionales.

La salle, avec principalement Eaubonne, va revenir avec un calendrier traditionnel. Nous serons partenaires et utilisateurs de Bercy lors du week-end du meeting international et nous devons nous féliciter de cette étroite et efficace collaboration avec les instances fédérales.

Cette saison hivernale verra trois événements inhabituels para-sportifs qui seront :

- Les premières assises de l'athlétisme Francilien.
- Les Poussinades hivernales.
- Le colloque Masters.

Pour terminer, un grand merci anticipé à tous nos officiels qui seront sur le pont pour que nos athlètes puissent vivre leur passion de l'athlétisme.

Jean-Jacques GODARD
Président de la Ligue de l'Île de France d'Athlétisme.

CALENDRIER DES COMPETITIONS LIFA 2022

Saison Hivernale		
08/01/2022	Championnats IDF EC + Championnats Régionaux de Marche et 800/1500	CDFAS
09/01/2022	Championnats IDF EC + Regx 800/1500	CDFAS
15-16 janvier 2022	Championnats Régionaux ES-SE	CDFAS
22/01/2022	Championnats Régionaux Cadets Juniors J1	AHA - Paris
23/01/2022	Championnats d'Île de France de Marche	CDFAS
23/01/2022	Championnats Régionaux Cadets Juniors J2	CDFAS
23/01/2022	<i>Date limite Championnats Départementaux de cross</i>	CDFAS
29-30 janvier 2022	Critérium LIFA Hivernal de lancers long + LL Masters (1er tour)	Maisons-Alfort
29/01/2022	Championnats d'IDF Espoirs-Seniors J1 + 800m JU	CDFAS
30/01/2022	Championnats d'IDF Espoirs-Seniors J2	Paris INSEP?
5-6 février 2022	Championnats IDF CA-JU	CDFAS
06/02/2022	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Ouest	Soissy-s-Montmorency
06/02/2022	Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Est	Brie-Comte Robert
12-13/02/2022	Critérium LIFA Hivernal de lancers long (2ème tour)	Lieu à définir
12 ou 13/02/2022	Championnats d'Île-de-France Masters	CDFAS
19/02/2022	Championnats d'Ile de France de relais cross 4x2000m Mixte	Chessy
19/02/2022	Match Interdépartemental de cross Benjamins/Benjamines	Chessy
19 et 20 Février 2022	Championnats d'Ile de France de cross	Chessy
20/02/2022	Championnats d'Ile de France Sport en Entreprise de cross (à confirmer)	Chessy
06/03/2022	Challenge Equip'Athlé Cadets/Cadettes	CDFAS
26-27/03/2022	Championnats d'Ile de France d'Epreuves Combinées en salle B/M	CDFAS
27/03/2022	Match Interdépartemental 10 km Route Masters	Lisses
27/03/2022	Critérium de Printemps - Epreuve de durée	Villejuif
10/04/2022	Championnats Régionaux de 20km Marche + 10km Juniors	Conflans ste H.
Saison Estivale		
24/04/2022	Championnats d'Île de France Masters + Match InterLigues Masters	Lieu à définir
01/05/2022	<i>Date limite Interclubs Départementaux</i>	
07-08/05/2022	1er Tour des Interclubs	
21-22/05/2022	2ème Tour des Interclubs	
15/05/2022	<i>Date limite Championnats Départementaux Epreuves Combinées</i>	
25/05/2022	Championnats d'Ile de France de relais	Lieu à définir
29/05/2022	<i>Date limite Championnats Départementaux</i>	
29/05/2022	<i>Date limite Championnats Départementaux de demi-fond long</i>	
28-29/05/2022	Championnats d'Ile de France d'Epreuves Combinées CA à SE + BE-MI	Lieu à définir
04-05/06/2022	Championnats Régionaux Espoirs-Seniors	Lieu à définir
04-05/06/2022	Finale LIFA Equip'Athlé Benjamins et Minimes	Lieu à définir
08/06/2022	Championnats Régionaux de demi-fond Long	Lieu à définir
11-12/06/2022	Championnats d'Île-de-France Espoirs - Seniors	Lieu à définir
11-12/06/2022	Championnats d'Ile de France de triathlon BE-MI	Lieu à définir
22/06/2022	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long	Lieu à définir
25-26/06/2022	Championnats Régionaux CA-JU	Lieu à définir
26/06/2022	Championnats d'Île-de-France Minimes	Lieu à définir
02-03/07/2022	Championnats d'Ile de France Cadets et Juniors	Lieu à définir
10/07/2022	Meeting LIFA (Qualif pour l'Open)	Lieu à définir

CATEGORIES	
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 ATHLE	2016 et après

CATEGORIES 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	1967 – 1963
MASTERS 3	1972 – 1968
MASTERS 2	1977 – 1973
MASTERS 1	1982 – 1978
MASTERS 0	1987 – 1983

Dispositif d'accès la piste au CDFAS

Les accès aux aires de compétitions seront réservés aux seuls athlètes et aux officiels accrédités.

Les entraîneurs accompagnants leurs athlètes sur les concours disposeront d'un bracelet leur permettant d'accéder à une zone de coaching qui sera délimitées.

Afin d'accéder sur la piste, les athlètes devront désormais passer par une chambre d'appel. Un horaire indiquant l'heure d'entrée et de sortie de chambre d'appel, sera établi pour chacune des compétitions.

ENGAGEMENTS AUX COMPETITIONS LIFA

Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2021-2022

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

MODALITES D'ENGAGEMENTS

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

Minima D pour les chpts 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,
- 5) 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 sur 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 <http://lifa-athle.fr>.

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 <http://lifa-athle.fr>, 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'Ile de France, il n'est pas nécessaire de solliciter une autorisation de sortie de ligue auprès de la LIFA.

ATHLETES LICENCIES DANS DES CLUBS EXTERIEURS 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 à l'exception des Championnats Régionaux Cadets-Juniors (22 et 23 janvier 2022).

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.



MINIMA CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

	Seniors H			Espoirs H			Juniors H			Cadets	
	D	E		D	E		D	E		D	E
50 m	6"20	6"40		6"25	6"45		6"30	6"55		6"45	6"60
60 m	7"20	7"40		7"25	7"45		7"30	7"45		7"45	7"60
200 m	23"10	23"55		23"25	23"75		23"50	24"00		24"00	24"40
400 m	51"90	53"30		52"20	54"20		52"70	55"00		-	-
800 m	1'59"00	2'05"00		2'00"00	2'06"00		2'03"00	2'08"00		-	-
1500 m	4'10"00	4'21"00		-	-		-	-		-	-
50m Haies	7"80	8"30		7"80	8"80		7"60	8"80		7"40	8"20
60m Haies	9"00	9"50		9"00	10"00		8"80	10"00		8"60	9"40
Hauteur	1m85	1m80		1m85	1m75		1m85	1m70		1m75	1m65
Perche	4m20	3m90		3m90	3m50		3m80	3m30		3m70	3m10
Longueur	6m65	6m20		6m50	6m00		6m40	5m95		6m30	5m80
Triple saut	13m50	12m80		13m05	12m00		13m00	11m90		12m80	11m80
Poids	11m90	11m30		10m00	9m00		11m50	10m00		12m00	10m80
	Seniors F			Espoirs F			Juniors F			Cadettes	
	D	E		D	E		D	E		D	E
50 m	7"20	7"65		7"35	7"65		7"35	7"65		7"35	7"65
60 m	8"25	8"70		8"30	8"70		8"30	8"70		8"30	8"70
200 m	27"35	28"15		27"35	28"15		27"40	28"15		27"45	28"00
400 m	63"50	67"50		65"50	67"50		65"00	67"50		-	-
800 m	2'26"00	2'32"00		2'33"00	2'36"00		2'33"00	2'36"00		-	-
1500 m	5'10"00	5'25"00		-	-		-	-		-	-
50m Haies	8"25	9"65		8"35	9"65		8"35	9"65		8"25	9"05
60m Haies	9"40	11"00		9"50	11"00		9"50	11"00		9"60	10"45
Hauteur	1m50	1m40		1m50	1m40		1m50	1m40		1m50	1m40
Perche	2m80	2m20		2m60	2m20		2m40	2m20		2m40	2m20
Longueur	5m30	4m80		5m30	4m80		5m30	4m75		5m00	4m70
Triple saut	10m50	9m60		10m50	9m60		10m40	9m60		10m40	9m60
Poids	10m00	9m00		9m50	8m00		9m50	8m00		10m30	9m50



MINIMA CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE

	Seniors H			Espoirs H			Juniors H			Cadets		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
60 m	6"95	7"10	7"30	6"95	7"15	7"35	7"05	7"20	7"45	7"20	7"35	7"55
200 m	21"85	22"65	23"15	22"20	23"05	23"30	22"60	23"15	23"70	23"05	23"50	24"10
400 m	49"00	50"50	52"00	49"80	51"50	53"10	51"00	52"00	54"00	-	-	-
800 m	1'55"00	1'59"00	2'02"00	1'56"00	1'59"50	2'04"00	1'58"00	2'01"00	2'05"50	-	-	-
1500 m	3'59"00	4'06"00	4'12"00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 m Haies	8"30	8"70	9"30	8"50	8"90	9"80	8"30	8"90	9"50	8"40	8"80	9"10
Hauteur	2m04	1m92	1m85	2m01	1m85	1m75	1m98	1m85	1m75	1m89	1m80	1m70
Perche	4m85	4m60	4m20	4m60	4m00	3m70	4m60	3m90	3m50	4m00	3m70	3m30
Longueur	7m10	6m85	6m45	6m90	6m50	6m20	6m80	6m55	6m10	6m60	6m25	6m00
Triple saut	15m00	14m10	13m35	14m50	13m30	12m20	14m00	13m30	12m10	13m20	12m85	12m00
Poids	14m50	12m80	11m70	14m00	11m00	10m00	14m00	12m00	10m50	14m70	12m50	11m10
	Seniors F			Espoirs F			Juniors F			Cadettes		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
60 m	7"80	8"05	8"50	7"85	8"15	8"50	7"85	8"25	8"50	7"95	8"25	8"50
200 m	25"00	26"50	27"00	25"60	26"60	27"35	25"90	26"85	27"55	26"40	27"00	27"85
400 m	57"10	61"00	63"50	59"40	62"50	65"50	60"50	62"50	66"00	-	-	-
800 m	2'16"00	2'24"00	2'28"00	2'24"00	2'30"00	2'34"00	2'24"00	2'30"00	2'34"00	-	-	-
1500 m	4'50"00	5'00"00	5'10"00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 m Haies	9"00	9"35	10"20	9"25	9"40	10"80	9"30	9"40	10"60	9"15	9"55	9"95
Hauteur	1m63	1m57	1m50	1m63	1m57	1m45	1m63	1m54	1m45	1m63	1m54	1m45
Perche	3m60	3m40	2m80	3m20	2m80	2m40	3m20	2m80	2m20	3m00	2m80	2m20
Longueur	5m60	5m40	5m00	5m60	5m35	4m90	5m50	5m35	4m85	5m40	5m10	4m85
Triple saut	12m00	11m40	11m00	11m70	10m80	10m20	11m70	10m80	10m20	11m00	10m50	10m10
Poids	12m50	11m40	9m60	11m50	10m40	8m50	11m40	9m50	8m50	11m50	10m50	9m70

EPREUVES DE MARCHE

REGIONAUX

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	28'15"00	29'00"00	31'00"00	33'00"00	20'15"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00
Minima D	26'15"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	18'30"00	19'30"00	20'30"00	22'00"00

ÎLE-DE-FRANCE

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	27'30"00	28'30"00	29'30"00	31'00"00	18'15"00	20'00"00	21'00"00	22'00"00
Minima A	25'45"00	26'30"00	27'00"00	28'00"00	16'30"00	17'15"00	18'00"00	18'30"00

SAISON DE CROSS-COUNTRY

1/4 FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY Dimanche 6 Février 2022

- ZONE OUEST (78-91-92-95) : Hippodrome de Soisy-sous-Montmorency [95] (ACSAM)
- ZONE EST (75-77-93-94) : Brie-Comte-Robert [77] (Sénart Combs Brie Athlétisme)

Article 1 – Qualifications :

Nombre d'athlètes qualifié par course :

CATEGORIES	NOMBRE D'ATHLETES
MINIMES FILLES	200
MINIMES MASCULINS	200
CADETTES	180
CADETS	180
JUNIORS FILLES	140
JUNIORS MASCULINS	150
CROSS COURT FEMMES	180
CROSS COURT MASCULINS	180
ELITE FEMMES	250
ELITE MASCULINS	250
MASTERS MASCULINS	250

1.1 - A titre individuel :

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants :

DEPT Course	78	91	92	95	75	77	93	94
MINIMES FILLES	60	70	45	35	40	70	30	70
MINIMES MASCULINS	60	60	55	35	45	60	35	65
CADETTES	65	50	35	35	45	60	35	40
CADETS	60	50	45	35	40	60	40	40
JUNIORS FILLES	45	35	35	35	35	35	40	35
JUNIORS MASCULINS	50	45	40	35	35	45	35	40
CROSS COURT FEMMES	45	45	55	35	40	55	40	50
CROSS COURT MASCULIN	35	45	65	45	45	40	65	35
ELITE FEMMES	90	65	55	40	75	85	35	65
ELITE MASCULINS	85	70	50	45	80	60	40	70
MASTERS MASCULINS	95	70	65	35	45	85	55	75

S'il n'y a pas de qualifiés dans ces catégories, alors le premier M2 au M10 des courses Masters et Elites femmes de chaque département seront qualifiés.

Pour les courses Elites, les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et M0 pour les hommes et Espoirs, Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul

Le nombre d'athlètes qualifié par département s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats régionaux des trois dernières années (hors 2021).
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque département un coefficient multiplicateur.
- 3- Un département ne peut pas avoir moins de 35 qualifiés par courses.

1.2 - Qualifications par équipes :

A l'issue des Championnats Départementaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats Régionaux.

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage (remplir un formulaire par épreuve et par athlètes) se trouvant sur le site de la LIFA.

Ces demandes sont à déposer auprès du responsable départemental le jour des Championnats Départementaux ou à envoyer à la LIFA (cross@athleif.org) au plus tard **le mercredi 26 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs (20€).

Les personnes ayant participé à une course running le même jour que leur Championnat Départemental ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats Régionaux

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel :

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Départementaux.

Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.2 - Athlètes classés N4 ou en catégorie supérieure :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2021 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats Régionaux. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage **mercredi 26 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long :

Toute demande de changement pour un (ou une) athlète(e) qualifié(e) sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats Régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de repêchage individuelle. Elle devra être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. Ils ne pourront obtenir qu'un seul dossard le jour des régionaux.

Article 4 - Modalités de qualifications :

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour **le lundi 17 janvier avant 12h00**, leurs résultats traités sous Logica Cross-Route, en envoyant le fichier.nxtr par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des Championnats Départementaux, par la CRR LIFA lors de la réunion de qualification du **jeudi 27 janvier**.

Les clubs auront jusqu'au **lundi 31 janvier 8h00** pour désengager leurs athlètes.

Article 5 – Classements :

Les résultats ne seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA.

Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant l'affichage du classement.

5.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra 4 pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas 1.

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de 2 autres athlètes.

Seules les 12 premières équipes de chaque course et de chaque zone auront droit à un box au départ des championnats d'Île-de-France de cross-country. Le nombre de box est limité à un par club et par course.

Article 6 - Retrait des dossards

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 7 – Podium

7.1 - Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des courses élites hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers MO de la course élite hommes et élite femmes ;
- Trois (3) premières Masters de la course élite femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M1 au premier M10 des courses Masters et élite femmes.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

7.2 - Podium par équipe

Une médaille sera remise aux 6 coureurs de la première équipe de chaque course.

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS CROSS

Samedi 19 février 2022 – Chessy (77)

Ce championnat comprend deux épreuves :

- Relais Cross 4 x 2000 m mixtes moins de 20 ans (Cadets-Juniors) ;
- Relais Cross 4 x 2000 m mixtes toutes catégories à partir de Juniors.

Article 2 - Engagement

Les engagements se font en remplissant le formulaire d'engagement au Championnat d'Île-de-France de Relais Cross. Le formulaire est à envoyer par mail à cross@athleif.org avant **le mercredi 9 février à 12h00**

La composition d'équipe inscrite sur le formulaire devra être respectée le jour du championnat puisque l'attribution des dossards se base sur le formulaire.

Au vu des conditions d'organisation particulière, chaque épreuve ne peut accueillir **plus de 40 équipes**. Un club ne peut donc engager qu'une seule équipe par épreuve.

Article 3 – Composition d'équipe

Les équipes seront composées de quatre athlètes avec l'obligation d'avoir deux féminines et deux masculins. L'ordre des coureurs est imposé : **masculin-féminin-masculin-féminin les années paires** et féminin-masculin-féminin-masculin les années impaires.

Un athlète ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.

Equipe moins de 20 ans

L'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe a l'obligation d'avoir **au moins** un cadet ou une cadette.

Equipe Toutes Catégories

L'équipe pourra se composer d'athlètes de la catégorie junior à la catégorie master.

Si une modification d'équipe doit avoir lieu, vous devez envoyer la nouvelle composition par mail à cross@athleif.org avant le **mercredi 16 février 12h00**. Passé ce délai, la modification sera à effectuer une (1) heure avant la course le jour du championnat.

Article 4 - Classement

Pour chacune des épreuves, les trois (3) premiers clubs constitueront le podium des Championnats d'Île-de-France de relais Cross. Une médaille sera remise aux quatre (4) athlètes des trois (3) premières équipes.

Les résultats seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA.

Article 5 – Athlètes mutés et/ou étrangers

Conformément à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la FFA une équipe ne peut avoir plus d'un (1) muté et/ou étrangers.

Article 6 - Retrait des dossards

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 7 - Réclamation

Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant la mise en ligne du classement.

Article 8 – Qualifications aux Championnats de France

Ce championnat est qualificatif pour les Championnats de France de la discipline.

Nombre d'équipes franciliennes aux Championnats de France :

Equipes -20 ans = 3
Equipes TC = 5

1/2 FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE CROSS COUNTRY Samedi 19 & Dimanche 20 février 2022 – Chessy (77)

Article 1 - Qualifications

1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Régionaux selon les critères suivants :

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

ZONE/ COURSES	EST	OUEST
MINIMES FILLES	138	111
MINIMES MASCULINS	122	129
CADETTES	110	137
CADETS	117	130
JUNIORS FILLES	116	133
JUNIORS MASCULINS	120	112
CROSS COURT FEMMES	127	124
CROSS COURT HOMMES	128	123
ELITE FEMMES	164	115
ELITE HOMMES	152	123
MASTERS	151	122

S'il n'y a pas de qualifiés dans ces catégories, alors le premier M2 au M10 des courses Masters et Elites femmes de chaque zone seront qualifiés.

Pour les courses Elites, les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et M0 pour les hommes et Espoirs, Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul :

Le nombre d'athlètes qualifié par zone s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats d'Île-de-France des trois dernières années (hors 2021).
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque zone un coefficient multiplicateur (le coefficient est identique pour les deux zones).

1.2 - Par équipes

A l'issue des Championnats Régionaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats d'Île-de-France.

Article 2 - Demandes de repêchage

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage (remplir un formulaire par épreuve) se trouvant sur le site de la LIFA. Ces demandes sont à déposer le jour des Championnats Régionaux auprès du responsable CRR ou à envoyer à la LIFA au plus tard **le mercredi 9 février à 12h00** à cross@athleif.org. (heures de réception du mail faisant foi).

Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs (20€).

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Régionaux. **Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.**

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel

Seules les personnes ayant participé aux Championnats Départementaux pourront demander un repêchage individuel aux Championnats d'Île-de-France de cross-country. Les athlètes ne remplissant pas cette condition devront formuler une demande de qualification exceptionnelle **justifiée par le niveau sportif de l'athlète**. La ligue prélèvera 50 € sur le compte du club si l'athlète ne se classe pas dans les 20 premiers arrivants des Championnats d'Île-de-France de cross-country.

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leurs Championnats Régional ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats d'Île-de-France de cross-country.

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long

Toute demande de changement pour un (ou une) athlète qualifié(e) sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats d'Île-de-France (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de repêchage individuelle. Elle devra être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Article 4 - Modalités de qualifications

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des Championnats Régionaux, par la CRR lors de la réunion de qualification du **jeudi 10 février**.

Les clubs auront jusqu'au **lundi 14 février 8h00** pour désengager leurs athlètes.

Article 5 - Retrait des dossards

Le jour des Championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 6 – Répartition des box

La répartition des box sur la ligne de départ pour les équipes se fera de la manière suivante :

Les numéros impairs seront attribués aux 12 équipes de la zone Ouest, les numéros pairs seront donc attribués aux 12 équipes de la zone Est.

Exemple :

- La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Ouest aura le box n°1
- La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Est aura le box n° 2

Article 7 – Classement

Les résultats ne seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA. Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant l'affichage du classement.

7.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra 4 pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas 1.

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de 2 autres athlètes.

7.2 – Classements individuels :

Sont considérés comme participant à titre individuel :

- Les athlètes dont le club n'est pas classé par équipe,
- Les athlètes dont le club a une ou deux équipes classées mais qui ne figurent pas dans le classement de cette (ou ces) équipe(s).

Article 8 – Podium

8.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des courses élites hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;

- Trois (3) premiers MO de la course élite hommes et élite femmes ;
- Trois (3) premières Masters de la course élite femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M1 au premier M10 des courses Masters et élite femmes.

8.2 – Podium par équipe

Une médaille sera remise aux 6 coureurs de la première équipe de chaque course.

QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY 2022

En attente du nombre de qualifiés

Nombre d'équipes de la LIFA qualifiées aux Championnats de France			
HOMMES		FEMMES	
CC	6	CC	5
CA	5	CA	4
JU	3	JU	4
ELITE	5	ELITE	4
MA	4		

Nombre d'individuels de la LIFA qualifiés aux Championnats de France			
HOMMES		FEMMES	
CC	34	CC	37
CA	34	CA	24
JU	32	JU	35
ES	10	ES	10
SE / M0	30	SE / M0	23
MA	29	MA	8

Les dirigeants de clubs ayant des athlètes ou des équipes qualifiés aux Championnats de France devront procéder au désengagement de leurs athlètes qui ne participeront pas aux Championnats de France. Cette démarche devra être effectuée lors des ½ finales au point de remise des dossards et permettra de prendre d'autres athlètes pour le rendez-vous national.

SAISON EN SALLE

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'EPREUVES COMBINÉES CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 800m et 1500m EN SALLE Samedi 8 et Dimanche 9 janvier 2022 à Eaubonne

Ces championnats se déroulent conformément la réglementation des Championnats Nationaux d'Epreuves Combinées en Salle (cf. Règlement des Compétitions Nationales).

PROGRAMME Pentathlon CAF – JUF – ESF – SEF
Heptathlon CAM – JUM – ESM – SEM

QUALIFICATIONS

Le nombre d'athlètes qualifiés pour chaque catégorie sera le suivant :

-CAF	JUF/ESF/SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
30	30	30	15	15	15

Note : pour les JUF/ESF/SEF : il y aura au moins 6 athlètes JUF et 6 athlètes ESF qualifiées

Une liste complémentaire sera constituée pour chaque catégorie. (Performance plancher R6)

Au fur et à mesure des désengagements enregistrés, les athlètes figurant sur la liste complémentaire seront remontées dans la liste principale des qualifiés.

Performances prises en compte :

1/ les performances réalisées lors des championnats départementaux d'Epreuves Combinées en salle de décembre 2021 sur la base des performances minimum suivantes :

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
2400 pts	2400 pts	2400 pts	2400 pts	3250 pts	3300 pts	3500pts	3500pts

2/ les performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 02 janvier 2022 lors d'une compétition en salle d'Epreuves Combinées autres que les championnats départementaux (en tenant compte du tableau ci-dessus). Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

3/ 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
R1	IR4	IR1	IR1	R1	IR4	IR1	IR1

4/ Pour toute autre demande, il est nécessaire de déposer une demande de qualification exceptionnelle (voir modalités page 4) qui doit être justifiée par le niveau sportif de l'athlète

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **mercredi 15 décembre à 12 h 00**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Vendredi 17 décembre en soirée

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

***** **FORFAIT - Date limite mercredi 05 janvier à 23h59** *****

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions – Calendrier en ligne

CHAMPIONNATS REGIONAUX 800m et 1500m

Les conditions de qualifications sont les mêmes que celles stipulées page 19 du livret hivernal 2022, y compris les dates de réalisation des performances. Pour le 1500m ES/SE M & F, les performances réalisées en plein air en 2021 seront prises en compte sur Minima D uniquement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

Championnats d'Île-de-France d'Epreuves Combinées

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés, à la discrétion du Délégué Technique de la compétition, en fonction des contraintes d'organisation.

SAMEDI 8 JANVIER 2022 – CDFAS Eaubonne

9h00	Ouverture du Secrétariat							
	MARCHE	JF/EF/SF gr1	JF/EF/SF gr2	CaM	CaM	JuM	EsM	SeM
10h00								60m
10h10							60m	
10h45								Longueur
10h55							Longueur	
12h05								Poids
12h45							Poids	
13h15								Hauteur
13h45							Hauteur	
14h10		60m Haies						
14h30				60m	60m			
14h40						60m		
14h50		Hauteur	Hauteur					
15h15				Perche	Perche			
15h30	3000m Marche F Finale B							
15h45						Longueur		
16h00	3000m Marche F Finale A	Poids						
16h30	5000m Marche M Finale B							
16h45			Poids					
17h15	5000m Marche M Finale A	Longueur						
17h30						Poids		
18h00			Longueur					
18h15				Poids				
18h45						Hauteur		
19h00					Poids			
19h15				Longueur				
20h00		800m	800m		Longueur			

DIMANCHE 9 JANVIER 2022 – CDFAS Eaubonne

9h30	Ouverture du Secrétariat							
	Rgx Demi-Fond	CaF gr1	CaF gr2	CaM gr1	CaM gr2	JuM	EsM	SeM
10h30		60m Haies	60m Haies					
10h50								60m Haies
11h00							60m Haies	
11h10						60m Haies		
11h20		Hauteur	Hauteur	60m Haies	60m Haies			
11h50						Perche	Perche	Perche
13h20				Hauteur	Hauteur			
13h30	800m TCF	Poids						
13h55	800m TCM							
14h15			Poids					
14h25	1500m TCF							
14h55	1500m TCM							
15h00		Longueur						
15h45			Longueur					
15h50							1000m	1000m
16h00						1000m		
16h10				1000m	1000m			

CHAMPIONNATS REGIONAUX ESPOIRS-SENIORS + 800 M JUNIORS

Samedi 15 janvier et Dimanche 16 janvier 2022 à Eaubonne

1 - Qualifications

- **sur minima D** : performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 2 janvier 2022 lors des compétitions en salle suivantes :

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

➤ Pour les compétitions ci-dessous, un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA :

. Compétitions inscrites au calendrier

. Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires

. Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

- **sur minima E** *QUALIFICATIONS EVENTUELLES*

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.

4 – 800m JU/ES/SE M & F

Les conditions de qualifications sont les mêmes que celles stipulées aux points 1 et 2 ci-dessus, y compris les dates de réalisation des performances.

5 – 1500m ES/SE M & F

Les performances réalisées en plein air en 2021 seront prises en compte sur Minima D uniquement.

Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

3 – Participation des athlètes des catégories Cadets ou Juniors

Les athlètes des catégories Cadets ou 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. Ils participeront aux épreuves Seniors.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Mardi 4 janvier 2022**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 5 janvier en soirée

Les éventuelles demandes tardives devront parvenir à la LIFA avant le lundi 10 janvier 23h59, la liste définitive sera mise en ligne le mardi 11 janvier 2022 en fin d'après-midi.

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

***** **FORFAIT - date limite MERCREDI 12 JANVIER 2022 à 23h59** *****

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée

<http://lifa-athle.fr> rubrique Compétitions – – Calendrier en ligne

SAMEDI 15 JANVIER 2022

14h30 Ouverture du Secrétariat

			Hauteur	Perche	Longueur	Triple Saut	Poids
15h30	60m SEM	Séries		ESF/SEF conc. B		ESM	ESF
16h00	60m ESM	Séries					
16h30	60m SEF	Séries	ESM/SEM conc.A				SEF
16h55	60m ESF	Séries					
17h15	60m SEM	Finale(s)				SEF	
17h30	60m ESM	Finale(s)					ESM
17h45	60m SEF	Finale(s)					
17h55	60m ESF	Finale(s)					
18h10	400m ESM	Finales Directes	ESM/SEM conc.B	ESF/SEF conc.A			
18h40	400mSEM	Finales Directes			SEM		SEM
19h10	400mESF	Finales Directes					
19h25							
19h35	400mSEF	Finales Directes					

DIMANCHE 16 JANVIER 2022

13h00 Ouverture du Secrétariat

			Hauteur	Perche	Longueur	Triple Saut	Poids
14h00			ESF/SEF conc.A	ESM/SEM conc. B	ESF		
14h00	60m Haies	Séries					
	ESM/SEM						
14h35	60m Haies	Séries				SEM	
	ESF/SEF						
15h10	60m Haies	Finale(s)					
	ESM/SEM						
15h25	60m Haies	Finale(s)			SEF		
	ESF/SEF						
16h00	200m ESF	Finales Directes	ESF/SEF conc.B	ESM/SEM conc.A		ESF	
16h30	200m SEF	Finales Directes					
17h00	200m ESM	Finales Directes			ESM		
17h30	200m SEM	Finales Directes					

CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE CADETS JUNIORS
Samedi 22 janvier 2022 & Dimanche 23 janvier 2022
CDFAS à Eaubonne

ATTENTION

Seuls les athlètes licenciés dans un club d'Île-de-France pourront participer.

1 - Qualifications

- **sur minima D** : performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 09 janvier 2022 lors des compétitions en salle suivantes :

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

➤ Pour les compétitions ci-dessous, un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA :

. Compétitions inscrites au calendrier

. Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires

. Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

- **sur minima E** *QUALIFICATIONS EVENTUELLES*

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 4x200m Cadets – 4x200m Juniors

Les athlètes de la catégorie Minimes ne sont pas autorisés à participer à ces relais.

Un athlète Cadets par équipe est admis dans le relais 4x200m Juniors.

Il n'y a pas de minima à réaliser pour cette épreuve. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA -

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

Avant le **mardi 11 janvier 23 h 59**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du **mercredi 12 janvier en soirée**

Les éventuelles demandes tardives devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 17 janvier 23h00, la liste définitive sera mise en ligne le Mardi 19 janvier en fin d'après-midi

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

***** **FORFAIT** - date limite **Mercredi 19 Janvier à 23h59** *****

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée

<http://lifa-athle.fr> rubrique Compétitions – Calendrier en ligne

Les horaires de cette compétition sont en cours de réalisation et seront mis en ligne sur le site de la LIFA dans le courant du mois de décembre.

CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE ESPOIRS SENIORS + 800 M JUNIORS

Samedi 29 Janvier 2022 à Eaubonne
Dimanche 30 Janvier 2022 à l'INSEP

1 – Qualifications

Sur Minima A : performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 16 janvier 2022 lors des compétitions en salle suivantes :

- . Compétitions inscrites au calendrier
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

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

Sur Minima D (qualification directe et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Espoirs - Seniors ou des championnats départementaux sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

Sur Minima E (qualification éventuelle et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Espoirs - Seniors ou des championnats départementaux sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

2 - Athlètes classé(e)s N2 ou Podium aux Championnats de France 2021

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire devra être rempli et retourné à la LIFA.

3 – 3000m TCF / TCM

La participation à cette épreuve est ouverte aux athlètes classés au niveau IR4 minimum en 2021 ou 2022. Un formulaire devra être rempli et retourné à la LIFA.

3 - Participation des athlètes des catégories Cadets et Juniors

Les athlètes des catégories 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.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Mardi 18 janvier 2022**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 19 janvier 2022

Les éventuelles demandes tardives devront parvenir à la LIFA avant le lundi 24 janvier 23h59, la liste définitive sera mise en ligne le mardi 25 janvier 2022.

**** **FORFAIT - date limite Mercredi 26 janvier à 23h59** ****

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée

<http://lifa-athle.fr> rubrique Compétitions – Calendrier en ligne



Championnats d'Île-de-France en salle Espoirs Seniors
Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

SAMEDI 29 JANVIER 2022

12H30	Ouverture du secrétariat						
			Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids
14H00	200m ESF	séries		ESM/SEM Conc.A		SEF	ESF
14H30	200m SEF	séries	ESF/SEF Conc.A				
14H50	200m ESM	séries					SEF
15H10	200m SEM	séries					
15H35	200m ESF	finale(s)					
15H45	200m SEF	finale(s)					ESM
15H55	200m ESM	finale(s)				ESF	
16H10	200m SEM	finale(s)					
16H25	400m ESM	finale(s) directes					SEM
16H50	400m SEM	finale(s) directes	ESF/SEF Conc.B	ESM/SEM Conc.B			
17H20	400m ESF/SEF	finale(s) directes					
17H50	800m ESF/SEF	finale(s) directes			ESM		
18H05	800m ESM/SEM	finale(s) directes					
18H20	1500m TCF	finale(s) directes					
18H45	1500m TCM	finale(s) directes					
19H05	3000m TCF	finale directe					
19H25	3000m TCM	finale directe					

DIMANCHE 30 JANVIER 2022 – INSEP

10H00	Ouverture du secrétariat						
			Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	
11H00	60m Haies ESM/SEM	séries			SEM		
11H30	60m Haies ESF/SEF	séries					
12H00	60m Haies ESM/SEM	finale(s)	ESM/SEM conc.A				
12H30	60m Haies ESF/SEF	finale(s)		ESF/SEF conc.A			
13H10	60m SEM	séries			SEF	ESM	
13H40	60m ESM	séries					
14H10	60m SEF	séries					
14H30	60m ESF	séries	ESM/SEM conc.B				
15H00	60m SEM	finale(s)			ESF	SEM	
15H15	60m ESM	finale(s)					
15H30	60m SEF	finale(s)		ESF/SEF conc.B			
15H45	60m ESF	finale(s)					

CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE CADETS JUNIORS

Samedi 05 et Dimanche 06 Février 2022 à Eaubonne

1 – Qualifications

Sur Minima A : performances réalisées entre le 1^{er} novembre 2021 et le 23 Janvier 2022 lors des compétitions en salle suivantes :

- . Compétitions inscrites au calendrier
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

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

Sur Minima D (qualification directe et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Cadets - Juniors ou des championnats départementaux sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

Sur Minima E (qualification éventuelle et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux Cadets - Juniors ou des championnats départementaux sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

2 - Athlètes classé(e)s N3 ou Podium aux Championnats de France 2021

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire devra être rempli et retourné à la LIFA.

3 - Relais 4x200m Cadets – 4x200m Juniors

Les athlètes de la catégorie Minimes ne sont pas autorisés à participer à ces relais.

Un athlète Cadets par équipe est admis dans le relais 4x200m Juniors.

Qualification : les douze meilleures équipes au bilan, sous réserve d'avoir réalisé la perf plancher suivante : 1'44"00 pour les CAM/JUM - 1'55"00 pour les CAF/JUF

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

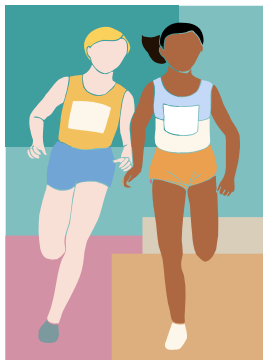
Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **mardi 25 janvier 2022**

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du mercredi 26 janvier 2022

Les éventuelles demandes tardives devront parvenir à la LIFA avant le lundi 31 janvier 23h59, la liste définitive sera mise en ligne le mardi 1er février en matinée

***** **FORFAIT - date limite mercredi 02 Février à 23h59** *****

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions - – Calendrier en ligne



**Championnats d'Ile de France en salle Cadets Juniors
Eaubonne**

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

SAMEDI 05 FEVRIER 2022

13H00	Ouverture du secrétariat						
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS
14H00	60m Haies JUM	séries		CAF/JUF conc.B			JUF
14H20	60m Haies CAM	séries	CAF		CAF/JUF		
14H40	60m Haies JUF	séries					
14H55	60m Haies CAF	séries					
15H10	60m Haies JUM	finale					
15H20	60m Haies CAM	finale					CAF
15H35	60m Haies JUF	finale					
16H45	60m Haies CAF	finale					
17H00	60m JUM	séries	JUM	CAF/JUF conc.A	CAM/JUM		JUM
17H30	60m CAM	séries					
18H00	60m JUF	séries					
18H20	60m CAF	séries					CAM
18H50	60m JUM	finale					
19H00	60m CAM	finale					
19H15	60m JUF	finale					
19H25	60m CAF	finale					

DIMANCHE 06 FEVRIER 2022

12H00	Ouverture du secrétariat						
13H20	200m CAF	séries					
13H45	200m JUF	séries					
14H05	200m CAM	séries					
14H30	200m JUM	séries				CAF/JUF	
15H00	200m CAF	finale	JUF	CAM/JUM Conc A			
15H10	200m JUF	finale					
15H25	200m CAM	finale					
15H40	200m JUM	finale					
16h00	400m JUF	Finales directes					
16H20	400m JUM	Finales directes	CAM				
16H40	4x200m CAM	Finales directes					
17H00	4x200m CAF	Finales directes		CAM/JUM Conc B		CAM/JUM	
17H20	4x200m JUF	Finales directes					
17H40	4x200m JUM	Finales directes					

CHALLENGE EQUIP'ATHLE CADETS

Tour hivernal LIFA

Dimanche 06 mars 2022 à Eaubonne

Cette compétition constitue le tour hivernal du challenge Equip'Athlé pour la catégorie Cadets.

Programme : 60m – 60m haies – hauteur – perche - longueur – triple saut - poids – relais 4x200m

Catégorie : les équipes seront composées par des athlètes de la catégorie Cadets uniquement

Règlement technique des épreuves :

- . Les athlètes disputent au plus un triathlon :
 - Libre : une course, un saut, un lancer
 - Technique : 2 concours, 1 course
 - Hivernal : 2 courses (60m et 60m haies), 1 concours
- . Le nombre de participants d'une équipe dans une même épreuve est limité à 3.
- . Chaque athlète peut participer, en plus de ses épreuves individuelles, au relais 4x200m.
- . Aucune participation hors concours ne sera autorisée.
- . Nombre d'essais
 - Lancers et sauts longitudinaux : 4 essais par athlète
 - Hauteur et Perche : 8 essais maximum par athlète. Si le 8^{ème} essai est réussi, il est accordé une tentative à une hauteur supérieure jusqu'au 1^{er} échec.
- . Montées de barre
 - Hauteur : 1^{ère} barre CAF 1m20 – CAM 1m36, puis montée de barre uniforme de 4 cm en 4 cm.
 - Perche : 1^{ère} barre CAF 1m60 – CAM 1m80, puis montée de barre uniforme de 10 cm en 10 cm.

Jeunes Juges

- . Chaque équipe peut présenter un jeune juge (licencié pour le club pour lequel il est pris en compte) des catégories Benjamins, Minimes ou Cadets.
- . 1 Jeune Juge (BE ou MI) =
 - 10 points pour un Jeune Juge Départemental
 - 15 points pour un Jeune Juge Régional
 - 20 points pour un Jeune Juge National
- . 1 Juge Cadets =
 - 15 points pour un Juge Départemental
 - 20 points pour un Juge Régional
- . 1 Jeune juge ou 1 Juge Cadets non certifié = 5 points

Cotation par équipe

- . 4 familles : Sprint – haies – sauts – lancers
- . Prise en compte de 9 performances : 1 dans chaque famille + 5 meilleures performances suivantes auxquelles s'ajoute la cotation des points du jeune juge.

Modalités d'engagement :

- . Les engagements sont libres sous réserve de présenter une équipe composée au minimum de 4 athlètes, un club pouvant engager 2 équipes par catégorie.
- . Les demandes d'engagement sont à envoyer par mail à hatem.benayed@athleif.org pour le lundi 28 février au plus tard.
- . Les feuilles de composition d'équipes devront être envoyées à la LIFA pour le mercredi 2 mars.



Challenge Equip'Athlé Cadets

Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

DIMANCHE 06 MARS 2022

09H30	Ouverture du secrétariat - convocation du jury					
10H00	Heure limite de confirmation des équipes					
Horaires	Courses	Hauteur 2 aires de saut	Perche	Longueur	Triple	Poids (*)
10H30	60 m haies CAM	CAF (1) et (2)		CAM (1)	CAF	CAM
11H00			CAF			
12H00	60 m CAF			CAM (2)		
12H15					CAM	
12H30		CAM (1)				
13H40	60 m haies CAF		CAM	CAM (3)		CAF
14H00					Longueur CAF (1)	
14H20		CAM (2)				
15H10	60 m CAM			CAF (2)	longueur CAF (2)	
16H10	relais 4x200 CAM					
16H35	relais 4x200 CAF					

(*) poids : concours par groupe de 6 à 10 athlètes ; groupes constitués au fur et à mesure de la présence des athlètes sur l'aire de lancer

CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS

1^{er} Tour : Samedi 29 et Dimanche 30 janvier 2022

Maisons-Alfort

2^{ème} Tour : Samedi 12 et Dimanche 13 Février 2022

A déterminer



Epreuves : Disque, Marteau, Javelot et Marteau Lourd

Catégories : Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters Hommes et Femmes. Les athlètes de la catégorie Masters participent aux épreuves Seniors.

Qualifications :

Toutes les performances réalisées depuis 2019 seront prises en compte selon les minima suivants :

HOMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	36m00	43m00	47m00
Minima E (qualification éventuelle)	30m00	35m00	40m00

FEMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	32m00	39m00	32m00
Minima E (qualification éventuelle)	25m00	30m00	25m00

Engagements :

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

Il est nécessaire de préciser la performance de qualification.

Dates limites : 1^{er} tour lundi 24 janvier à 18h00 au plus tard

2^{ème} tour lundi 7 février à 18h00 au plus tard

Horaires :

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

Epreuves de Marteau Lourd :

La LIFA propose des épreuves de Marteau Lourd.

Les engagements sont réservés aux lanceurs ayant réalisé les minima demandé pour le marteau "classique".

HOMMES		
Seniors	15,88 kg	(35 lb)
Espoirs	15,88 kg	(35 lb)
Juniors	11,34 kg	(25 lb)
Cadets	9,08 kg	(20 lb)

FEMMES		
Seniors	9,08 kg	(20 lb)
Espoirs	9,08 kg	(20 lb)
Juniors	7,26 kg	(16 lb)
Cadettes	5,45 kg	(12 lb)

EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

MATCH INTERDEPARTEMENTAL DE CROSS COUNTRY BENJAMINS - BENJAMINES Samedi 19 février 2022 – CHESSY (77)

Article 1 - Qualifications

Chaque comité départemental peut présenter jusqu'à 15 athlètes par catégorie (Benjamins - Benjamines), en sachant que le classement par équipe se fait sur les 8 premiers.

Il y a donc 7 remplaçants. Aucun athlète supplémentaire ne sera autorisé à participer.

La liste des participants est à envoyer avant le **lundi 7 février** avant 08h00 à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Article 1 - Organisation

Les athlètes doivent porter le maillot distinctif de leur comité départemental.

Un espace sera dédié à ces équipes afin de faciliter leur préparation. Il revient, toutefois, à chaque comité de nommer un ou plusieurs responsables sur place (accueil, inscriptions, échauffement, etc.)

Article 2 - Classement

Sera déclaré vainqueur le département qui aura le plus petit nombre de point à l'addition des points des deux (2) classements par catégorie.

En cas d'égalité, le départage se fera sur le dernier athlète de l'équipe qui aura marqué des points (meilleur classement).

Article 3 - Récompenses

Médailles à tous les arrivants.

1 coupe pour la 1^{ère} équipe départementale dans chaque catégorie.

1 coupe (Trophée Jack ROULET) pour la 1^{ère} équipe au classement général sur les 2 catégories.



CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES

Benjamin(es)s, Minimes (garçons et filles)

Samedi 26 Mars et dimanche 27 mars 2022 à Eaubonne

Epreuves :

- **Samedi 26 mars 2022**
 - **Tétrathlon Benjamins** : 50m haies – Perche ou Longueur – Poids – 1000 m
 - **Tétrathlon Benjamines** : 50m haies – Hauteur – Poids – 1000 m
- **Dimanche 27 mars 2022**
 - **Pentathlon Minimes masculins** : 50m haies – Hauteur – Poids – Perche ou Longueur – 1000 m
 - **Pentathlon Minimes Filles** : 50m haies – Hauteur – Poids – Longueur – 1000 m

La hauteur des haies sera de 0,65 cm pour les Benjamines et Benjamins.

Date limite de réalisation des performances : dimanche 13 mars 2022.

Qualifications :

Les **qualifications seront effectuées au bilan** et non plus sur engagements par les clubs. Ces qualifications seront effectuées le mardi 15 mars 2022 et mises en ligne sur le site internet LIFA au plus tard le mercredi 16 mars 2022.

Le nombre d'athlètes sélectionnés sera de 45 par catégorie, mais en masculins, un groupe « perche » sera constitué de 15 athlètes maximum, indépendamment de ceux qualifiés pour le groupe « longueur ».

Qualifications exceptionnelles :

Si l'athlète n'a pas fait de tétrathlon ou de pentathlon, un formulaire spécifique devra être rempli et envoyé à la ligue avant le lundi 14 mars 2022 à 12 heures. Un **minimum de 4 performances correspondantes aux épreuves** devra être clairement indiqué. Epreuves qui devront avoir été réalisées depuis le 1^{er} novembre 2021 et qui devront correspondre à celles des tétrathlons ou pentathlons.

Les formulaires sont en ligne sur le site internet de la LIFA, rubrique « compétitions » puis calendrier et règlements

Qualification :

Dans chaque catégorie, sont institués des minima D (qualification directe).

Cette méthode permet aux athlètes qui ont réalisés les minima directs de savoir qu'ils sont qualifiés et ce avant la date de parution de la liste des qualifiés sur le site internet de la LIFA.

Dans chaque catégorie, sont institués des performances planchers en dessous desquelles, les athlètes ne pourront être qualifiés.

	Benjamins	Benjamines	Minimes G	Minimes F
Minima D	1 400 pts	1 550 pts	2 350 pts	2 400 pts
Performances planchers	1 000 pts	1 100 pts	1 400 pts	1 500 pts

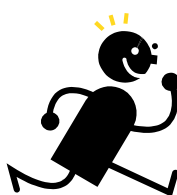
Désengagement :

Tout athlète qualifié et déclarant forfait, devra être désengagé avant

le lundi 21 mars 2022,

afin de pouvoir proposer une qualification à des athlètes figurant sur liste d'attente.

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée



CHALLENGE ANNE GRAFFARD

TROPHÉE DYNAMIC ATHLETIC

DYNAMIC ATHLETIC

Catégories concernées : Benjamins et Minimes (masculins et féminines). Ce Challenge concerne tous les clubs de l'Île de France.

OBJECTIFS :

- Développer un athlétisme de masse, sans spécialiser trop tôt nos jeunes athlètes.
- Inciter les jeunes athlètes à pratiquer différentes disciplines et leur permettre d'en connaître les bases. La morphologie des jeunes n'étant pas définitivement établie, il n'est pas implicite que leur meilleure performance du moment soit celle qu'ils réaliseront quelques années plus tard.
- Détecter des talents cachés.

PRINCIPE :

- Catégories concernées : **BENJAMINS - MINIMES** (garçons et filles) licenciés au titre du club au moment de la réalisation de la performance.
- Chaque athlète participe à **un triathlon sur une même journée**
- Les triathlons seront retenus sur les compétitions référencées sur le SI-FFA **du 1^{er} novembre 2020 au 31 octobre 2021**
- Les performances sont cotées à la table FFA-UNSS 2018-2020
- **Les 12 meilleurs totaux** de triathlons (définis ci-dessus) seront retenus par club avec les limites suivantes :
 - pas plus de 5 athlètes dans une catégorie
 - au moins 3 catégories représentées.
- NB : En cas d'ex-æquo, c'est le club qui a le meilleur total sur le 12^{ème} triathlon qui l'emporte. Si l'ex-æquo subsiste, le 11^{ème} total est pris en compte et ainsi de suite.

ORGANISATION :

Les imprimés concernant le challenge seront remplis par les clubs et retournés à la LIFA.
Chaque club transmettra les imprimés à la Ligue (lifa@athleif.org) **avant le 9 février 2022 dernier délai impératif.**
Les CDJ de chaque département pourront aussi faire le relais et ainsi contrôler les résultats

RECOMPENSES :

Les clubs franciliens sont répartis en 2 poules :

Poule A : clubs de 1 à 50 licenciés Benjamins et Minimes au 31 août 2021

Poule B : au-dessus de 50 licenciés Benjamins et Minimes au 31 août 2021

Au maximum, les 8 premiers clubs de chaque poule au classement recevront une dotation en matériel (valeur dégressive suivant la place) le jour de l'Assemblée Générale de la LIFA sous réserve que les clubs récompensés constituent au moins 1/3 des effectifs engagés dans chacune des Poules. Dans le cas contraire, il sera récompensé au minimum 3 clubs en Poule A et 6 clubs en Poule B ».

(Toute dotation non récupérée sera sans motif valable sera remise en jeu)

Un lot sera également remis :

- *au Comité Départemental ayant le plus grand nombre de club participant au Challenge*
- *au Comité Départemental ayant la plus grosse part relative de licenciés EA/PO par rapport à son effectif total.*

COMMISSIONS

COMMISSION REGIONALE DE MARCHE

Pour tous les championnats hivernaux en salle 2022, les épreuves de marche seront alignées sur les autres disciplines athlétiques concernant les points suivants :

- **Réalisation des minimas**
- **Modalités d'engagements (respect de la date limite)**
- **Demandes de qualifications exceptionnelles**
- **Dates limites de désengagements**

A – CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE DE MARCHE LE SAMEDI 8 JANVIER 2022 A EAUBONNE

Tant sur le 3000m marche femmes que sur le 5000m marche hommes, des séries A et B seront établies toutes catégories confondues, en fonction des bilans des engagés, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances.

B – CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE DE MARCHE LE DIMANCHE 23 JANVIER 2022 A EAUBONNE

Les qualifications pour les championnats d'Ile-de-France seront établies à l'issue des championnats régionaux suivant les minimas et seront complétées par les éventuelles demandes d'engagements ou de qualifications exceptionnelles sous réserve de figurer en bonne place dans les bilans. Des séries A et B seront établies toutes catégories confondues, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances.

C – BREVETS DE MARCHE

Ces brevets se dérouleront sur un circuit autour du Château de Vincennes

10 km et 20 km 16 Janvier 2020 Départ 9h30 (Rdv Brasserie-Hôtel "le Terminus" – Vincennes)

D – CHALLENGE DE L'AMITIE FEMMES ET CHALLENGE DE L'AMITIE HOMMES (TROPHEE JEAN DAHM)

Les épreuves retenues pour le challenge de l'amitié seront publiées sur la rubrique marche athlétique du site de la LIFA

F – NOUVEAU SITE INTERNET DE LA LIFA : [HTTP://LIFA-ATHLE.FR](http://LIFA-ATHLE.FR)

Le calendrier des épreuves de Marche est consultable sur le site de la LIFA à la rubrique compétition puis calendrier et règlement.

Les épreuves de Marche, y compris les épreuves du Challenge de l'Amitié, sont consultables depuis le site de la LIFA depuis la rubrique compétition puis calendrier en ligne.

Les classements du Challenge de l'amitié seront régulièrement mis en ligne et proposés à la rubrique actualité.

CRITERIUM DE PRINTEMPS DE MARCHE DE DUREE et EPREUVES JEUNES

Dimanche 27 mars 2022 – Villejuif (94)

Epreuves : -9h00 :1 heure JU/ES/SE/MA Hommes
-10h15 :1 heure JU/ES/SE/MA Femmes
-11h25: 3000m MIF, MIM - 5000 m CAF, CAM
-12h05: 2000 m BEF, BEM

Engagements: Engagements sur le site internet LIFA : <http://lifa-athle.fr> jusqu'au jeudi 24 mars 2022 à 12h00

CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 20Km MARCHE ES/SE/MA

ET CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 10Km MARCHE JU

Dimanche 10 Avril 2022 – Conflans Ste Honorine (78)

Epreuves : 20Km Marche ES/SE/MA – 10Km marche JU sur circuit de 1km

Lieu : Stade Claude Fichot

Engagements : Les modalités d'engagements seront communiquées sur le site internet LIFA : <http://lifa-athle.fr>

Horaires : à définir

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE MASTERS

Date à définir à EAUBONNE (95)

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

Date limite d'engagement : **lundi 14 février 2022** (aucun engagement ne sera pris sur place)

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

Seuls les titres seront attribués sans remise de médailles

Programme des épreuves (Masculins et Féminins) :

60m – 200m – 400m

800m

60m haies

Hauteur – Perche – Longueur – Triple saut

Poids

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

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

CRITERIUM LIFA MASTERS DE LANCERS LONGS

Samedi 29 Janvier 2022– MAISONS-ALFORT (94)

Epreuves : disque, marteau, javelot, marteau lourd

Engagements :

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

Date limite d'engagement : lundi 24 janvier 2022 à minuit

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

Horaires : les horaires seront diffusés sur le site internet LIFA

RAPPEL CATEGORIES-POIDS DES ENGINES – HAUTEUR DE HAIES

Les catégories d'âge de 5 ans sont calculées en fonction de la date anniversaire de l'athlète au premier jour de la compétition.

RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE

Hommes	Femmes		
M35	F35	35 A 39 ANS	1987-1983
M 40	F 40	40 A 44 ANS	1982-1978
M 45	F 45	45 A 49 ANS	1977-1973
M 50	F 50	50 A 54 ANS	1972-1968
M 55	F 55	55 A 59 ANS	1967-1963
M 60	F 60	60 A 64 ANS	1962-1958
M 65	F 65	65 A 69 ANS	1957-1953
M 70	F 70	70 A 74 ANS	1952-1948
M 75	F 75	75 A 79 ANS	1947-1943
M 80	F 80	80 A 84 ANS	1942-1938
M85	F85	85 A 89 ANS	1937 et av

POIDS DES ENGINES

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

HAUTEUR DES HAIES

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

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

CALENDRIERS DES COMITES DEPARTEMENTAUX

(Informations données à titre indicatif)

Seul le calendrier publié par chaque comité départemental est considéré comme officiel

COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75) (http://comitedeparis.athle.com)		
21/11/2021	DPTAUX CA ET + J1	CDFAS EAUBONNE (95)
27/11/2021	DPTAUX CA ET + J2	CDFAS EAUBONNE (95)
11-12/12/2021	DPTAUX BE-MI	LADOUMEGUE (PARIS,19EME)
11-12/12/2021	DPTAUX EPREUVES COMBINEES	PARIS INSEP
15-16/12/2021	DPTAUX EPREUVES COMBINEES BE-MI	LADOUMEGUE (PARIS,19EME)

COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77) (http://comite77.athle.com)		
21/11/2021	DPTAUX CA ET + J1	CDFAS EAUBONNE (95)
27/11/2021	DPTAUX CA ET + J2	CDFAS EAUBONNE (95)
11-12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPTX SALLE CJES EPREUVES COMBINEES	REIMS

COMITE DEPARTEMENTAL DES YEVILINES (78) (http://cda78.athle.org)		
20/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX EN SALLE CA-SE – J1 (78-92)	EAUBONNE
21/11/2021	1ER TOUR TRIATHLON BE/MI	TRAPPES
28/11/2021	1ER TOUR TRIATHLON BE/MI	VERSAILLES
28/11/2021	CHAMPIONNAT DEPARTEMENTAL SEMI-MARATHON	ANDRESY
05/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX EN SALLE CA-SE – J2 (78-92)	EAUBONNE
05/12/2021	1ER TOUR TRIATHLON BE/MI	TRAPPES
11-12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX EC EN SALLE - CA A SE – (78-92)	EAUBONNE
11-12/12/2021	1ER TOUR TRIATHLON BE/MI	VERSAILLES
15-16/01/2022	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE CROSS	ST QUENTIN-EN-YV.
23/01/2022	2EME TOUR TRIATHLON BE/MI	TRAPPES
06/02/2022	2EME TOUR TRIATHLON BE/MI	VERSAILLES
13/02/2022	2EME TOUR TRIATHLON BE/MI	VERSAILLES
13/02/2022	2EME TOUR TRIATHLON BE/MI	TRAPPES
12/03/2022	FINALE DEPARTEMENTALE EN SALLE BE MI	EAUBONNE

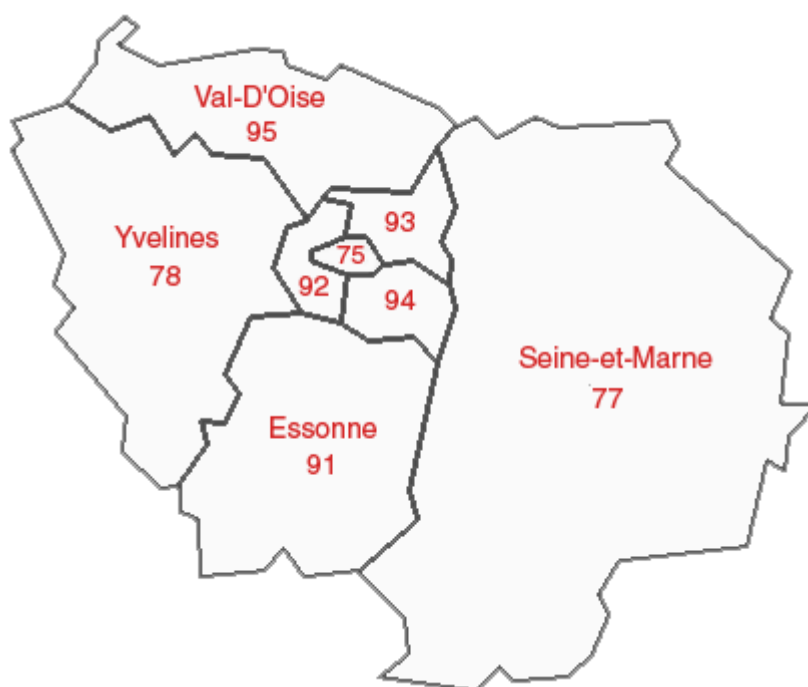
COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91) (http://cd91.athle.org)		
21/11/2021	CHAMPIONNATS DEPTX CJES 200-400-800-1500	CDFAS
04/12/2021	CHAMPIONNATS DEPTX J1	VIRY
11/12/2021	CHAMPIONNATS DEPTX J2	VIRY
11-12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPTX EC CJES	INSEP
08/01/2022	CHAMPIONNATS DEPTX EC BM J1	VIRY
09/01/2022	CHAMPIONNATS DEPTX EC BM J2	VIRY
09/01/2022	Essonne Lancer Long + LL Master	MONTGERON
15/01/2022	Cross EA/PO	MAISSE
16/01/2022	CHAMPIONNATS DEPTX de Cross + cross court	MAISSE
12/03/2022	Finale BM	VIRY

COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92) (http://cda92.athle.org)		
11/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAL BENJAMINS	EAUBONNE
13/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAL MINIMES	EAUBONNE
20/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAL CA A SE 1 JOUNEE	EAUBONNE
05/12/2021	CHAMPIONNATS D2PARTEMENTAL CA A SE 2 JOURNEE	EAUBONNE
11/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAL CA A SE EPREUVES COMBINEES	EAUBONNE
12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAL CA A SE EPREUVES COMBINEES	EAUBONNE

COMITE DEPARTEMENTAL DE LA SEINE SAINT-DENIS (93) (http://cda93.athle.com)		
28/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX INDOOR CA/JU/ESP/SE.	EAUBONNE
04/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX INDOOR CA/JU/ESP/SE	EAUBONNE
11-12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES	INSEP
05/01/2020	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX BENJAMINS/MINIMES	EAUBONNE
16/01/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE CROSS-COUNTRY	LIEU A DEFINIR

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94) (http://cda94.athle.com)		
28/11/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX INDOOR CA/JU/ESP/SE.	EAUBONNE
04/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX INDOOR CA/JU/ESP/SE	EAUBONNE
11-12/12/2021	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES	INSEP
12/12/2021	DÉPARTEMENTAUX CROSS COURT	SUCY EN BRIE

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95) (http://cdavo.athle.org)		
11-12/12/2022	CHPTS EP COMBINEES MARCHE 1500 M - 78 92 95	EAUBONNE
18-19/12/2022	CHPTS 95 INDIVIDUELS	EAUBONNE



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	22"84	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	29"04
400m	CJESV	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	1'45"54	1'46"54	1'48"00	1'50"00	1'52"00	1'54"00	1'57"00	1'59"00	2'01"00	2'03"00	2'05"00	2'07"00	2'09"00	2'11"00	2'14"00	2'17"00	2'20"00	2'22"00	2'24"00	2'27"00	2'30"00	2'33"00	2'36"00
1 000m	CJESV	2'16"00	2'17"50	2'19"00	2'21"50	2'24"00	2'26"50	2'30"00	2'32"50	2'35"00	2'38"00	2'41"00	2'44"00	2'47"00	2'50"00	2'53"00	2'57"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'20"00	3'25"00
1 500m	CJESV	3'34"00	3'37"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'54"00	3'59"00	4'04"00	4'09"00	4'14"00	4'19"00	4'24"00	4'29"00	4'34"00	4'39"00	4'44"00	4'49"00	4'54"00	4'59"00	5'04"00	5'12"00	5'20"00	5'28"00
3 000m	CJESV	7'44"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00	8'50"00	9'00"00	9'10"00	9'20"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'30"00	10'40"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00
5 000m	JESV	13'10"00	13'25"00	13'45"00	14'00"00	14'20"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'10"00	19'40"00	20'10"00	21'00"00	22'00"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	44'30	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	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
*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"94	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	CJESV	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	17m00	16m40	15m80	15m40	15m00	14m50	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00
Poids 6kg	CJ		19m50	18m00	17m00	16m00	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	19m00
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	17m00
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	41m00	38m00	36m00	34m00	32m00	30m00	25m00	22m00
Marteau 6kg	CJ		75m00	71m00	66m00	63m00	61m00	56m00	54m00	52m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	34m00	32m00	30m00	28m00	26m00	23m00	20m00
Marteau 7kg	CJESV	77m00	74m00	66m00	61m00	58m00	56m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	18m00
Javelot 700g	C		75m00	73m00	71m00	68m00	64m00	60m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	34m00	32m00	29m00	26m00	22m00
Javelot 800g	CJESV	81m00	77m00	71m00	68m00	64m00	61m00	57m00	54m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	26m00	23m00	20m00
*Pentathlon	C			4000 pt	3800 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3200 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt					

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
Heptathlon	JV			5400 pt	5200 pt	4900 pt	4700 pt	4500 pt	4300 pt	4150 pt	4050 pt	3900 pt	3750 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2500 pt	2300 pt	2100 pt	1800 pt
Heptathlon	CJESV	6080 pt	5770 pt	5300 pt	5100 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4050 pt	3950 pt	3800 pt	3650 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3050 pt	2900 pt	2750 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2000 pt	1700 pt
Décathlon	C			7800 pt	7400 pt	7000 pt	6700 pt	6400 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3700 pt	3400 pt	3000 pt	2600 pt
Décathlon	JV			7600 pt	7200 pt	6800 pt	6500 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3500 pt	3200 pt	2800 pt	2400 pt
Décathlon	CJESV	7900 pt	7700 pt	7400 pt	7000 pt	6600 pt	6300 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3600 pt	3300 pt	3000 pt	2600 pt	2200 pt
3 000m marche	C			12'00"00	12'30"00	13'00"00	13'40"00	14'20"00	14'30"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'10"00	17'40"00	18'10"00	18'40"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00
5 000m marche	CJESV	18'50"00	19'30"00	20'20"00	21'30"00	22'30"00	23'00"00	23'30"00	24'10"00	24'50"00	25'20"00	26'00"00	26'30"00	27'00"00	27'30"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	31'00"00	32'00"00	33'00"00	34'00"00	35'00"00	36'00"00
30mn Marche	C			7250m	7000m	6700m	6400m	6100m	6000m	5900m	5800m	5700m	5600m	5500m	5400m	5300m	5m2	5000m	4900m	4800m	4700m	4600m	4400m	4200m
10 000m-10km Marche	JESV	40'00	42'00	44'00	46'00	48'00	49'00	50'00	51'00	52'00	53'00	54'00	55'00	56'00	57'30	59'00	1h01'00	1h02'00	1h04'00	1h06'00	1h08'00	1h10'00	1h12'00	1h14'00
Heure Marche	JESV	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m
20 000m-20km Marche	JESV	1h22'30	1h24'30	1h28'00	1h35'00	1h38'00	1h40'00	1h42'00	1h44'00	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h52'00	1h54'00	1h57'00	2h00'00	2h03'00	2h06'00	2h10'00	2h14'00	2h18'00	2h22'00	2h26'00	2h30'00
50km Marche	ESV	3h51'00	4h02'00	4h12'00	4h22'00	4h32'00	4h42'00	4h52'00	5h00'00	5h07'00	5h14'00	5h21'00	5h28'00	5h35'00	5h42'00	5h49'00	5h55'00	6h00'00	6h05'00	6h10'00	6h15'00	6h20'00	6h25'00	6h30'00
100km Marche	JESV			9h45	10h00	10h10	10h20	10h30	10h40	10h50	11h00	11h10	11h20	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	14h00
Gd. Fond Marche	ESV			200km	197km	194km	192km	190km	187km	185km	182km	180km	178km	175km	173km	170km	168km	166km	163km	161km	158km	154km	149km	144km

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"64	8"74	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"64	9"74	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	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54	16"94
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"54	32"14	32"74	33"24	33"74	34"24
400m	CJESV	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	1'59"84	2'01"84	2'06"00	2'10"00	2'13"00	2'17"00	2'20"00	2'22"50	2'25"00	2'28"00	2'31"00	2'34"00	2'37"00	2'40"00	2'44"00	2'46"00	2'48"00	2'50"00	2'53"00	2'56"00	2'59"00	3'03"00	3'08"00
1 000m	CJESV	2'35"70	2'38"50	2'42"00	2'46"00	2'50"00	2'54"00	2'58"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'19"00	3'23"00	3'29"00	3'32"00	3'35"00	3'38"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'55"00	4'02"00
1 500m	CJESV	4'06"00	4'11"00	4'21"00	4'28"00	4'35"00	4'41"00	4'47"00	4'55"00	5'00"00	5'05"00	5'10"00	5'15"00	5'20"00	5'25"00	5'30"00	5'40"00	5'50"00	6'00"00	6'10"00	6'20"00	6'30"00	6'40"00	6'50"00
3 000m	CJESV	8'53"00	9'05"00	9'20"00	9'35"00	9'50"00	10'05"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'10"00	11'20"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00	12'15"00	12'30"00	12'45"00	13'00"00	13'20"00	13'40"00	14'10"00	14'40"00
5 000m	JESV	15'10"00	15'30"00	16'30"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'20"00	19'40"00	20'00"00	20'20"00	20'40"00	21'00"00	21'30"00	22'00"00	22'45"00	23'30"00	24'00"00	25'00"00	26'00"00
10 000m - 10km	CJESV	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00	42'00	43'00	44'00	45'00	46'00	47'00	48'00	49'00	50'00	52'00	54'00	56'00	1h00'00
15km	CJESV	50'00	50'45	52'30	54'00	55'30	57'00	58'30	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

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
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
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	CJESV	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
1 500m Steeple	C			4'45"00	4'55"00	5'05"00	5'15"00	5'20"00	5'30"00	5'36"00	5'44"00	5'50"00	5'56"00	6'02"00	6'10"00	6'18"00	6'28"00	6'38"00	6'48"00	7'00"00	7'10"00	7'20"00	7'30"00	7'40"00
2 000m Steeple	J		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	36m00	34m50	33m00	31m50	30m00	29m00	27m00	26m00	25m00	24m00	22m00	20m00	17m00
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	31m00	29m00	26m00	24m00	22m00	20m00	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	2900 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	C			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	1550 pt	1450 pt	1350 pt	1250 pt	1150 pt
*Pentathlon	CJESV	4500 pt	4300 pt	3800 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt
Heptathlon	C			5550 pt	5150 pt	4850 pt	4550 pt	4250 pt	3950 pt	3750 pt	3550 pt	3350 pt	3150 pt	2950 pt	2750 pt	2550 pt	2350 pt	2250 pt	2150 pt	2050 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt
Heptathlon	JESV	6200 pt	5900 pt	5400 pt	5000 pt	4700 pt	4400 pt	4100 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3200 pt	3000 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt
Décathlon	JESV	8200 pt	7700 pt	7000 pt	6500 pt	6000 pt	5500 pt	5100 pt	4800 pt	4500 pt	4250 pt	4000 pt	3750 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt
3 000m marche	CJESV	12'18"00	12'45"00	14'20"00	14'50"00	15'10"00	15'40"00	16'00"00	16'30"00	17'00"00	17'20"	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00	24'00"00	25'00"00
5 000m marche	CJESV	21'15"00	22'30"00	24'20"00	25'00"00	26'00"00	26'45"00	27'30"00	28'15"00	29'00"00	29'30"	30'00"00	31'00"00	31'45"00	32'30"00	33'15"00	34'00"00	34'45"00	35'30"00	36'15"00	37'00"00	37'45"00	38'45"00	39'45"00
30mn Marche	C			6100m	6000m	5750m	5600m	5450m	5300m	5150m	5050m	5000m	4850m	4750m	4650m	4500m	4400m	4300m	4200m	4100m	4050m	3950m	3850m	3750m
10 000m-10km Marche	JESV	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	1h00'00	1h01'00	1h02'30	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h09'00	1h10'00	1h11'00	1h12'00	1h13'00	1h14'00	1h15'00	1h16'00	1h18'00
45mn Marche	J			8800m	8600m	8400m	8200m	7800m	7600m	7400	7250m	7100m	6950m	6800m	6650m	6550m	6400m	6300m	6250m	6200m	6100m	6000m	5800m	5600m
Heure Marche	JESV			11700m	11400m	11100m	10700m	10300m	10000m	9800m	9600m	9400m	9150m	9000m	8800m	8700m	8500m	8400m	8300m	8200m	8100m	8000m	7900m	7700m
20 000m-20km Marche	JESV	1h32'00	1h36'30	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h02'00	2h04'00	2h06'00	2h08'00	2h10'00	2h13'00	2h16'00	2h19'00	2h22'00	2h25'00	2h27'00	2h29'00	2h31'00	2h33'00	2h35'00	2h38'00
Gd. Fond Marche	ESV			180km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	144km	141km600	139km200	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km

*épreuves en salle

Barème Minimés		
	MINIMES GARCONS Triathlon	MINIMES FILLES Triathlon
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

Barème Benjamin(e)s		
	BENJAMINS Triathlon	BENJAMINES Triathlon
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

MONTEES DE BARRE

Qualifications sur Minima D et E pour les Championnats Régionaux et Ile-de-France en salle



Ces montées de barre doivent être respectées lors des championnats départementaux. Toute hauteur franchie ne les respectant pas sera ramenée à la performance inférieure.

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m40	1m45	1m50	1m54	1m57	1m60	1m63	1m66	1m69	1m71	1m73	
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m89	1m92	1m95	1m98	2m01	2m04	2m06
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2m20	2m40	2m60	2m80	3m00	3m10	3m20	3m30	3m40	3m50	3m60	3m70
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3m10	3m30	3m50	3m70	3m90	4m00	4m10	4m20	4m30	4m40	4m50	4m60
	4m70	4m80	4m90	5m00	5m05							



QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

SAISON HIVERNALE 2022

Ces informations sont communiquées à titre indicatif.

Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site www.athle.fr

Calendrier des championnats de France

- 12-13/02 : Championnats de France d'Épreuves Combinées et de Marche – Rennes (BRE)
- 12-13/02 : Championnats de France Espoirs & Nationaux – Lyon (ARA)
- 19-20/02 : Championnats de France Cadets et Juniors – Nantes (P-L)
- 26-27/02 : Championnats de France Elite en salle – Miramas (PCA)
- 26-27/02 : Championnats Nationaux Hivernaux de lancers longs – Salon de Provence (PCA)
- 12-13/03 : Championnats de France de Cross-country – Les Mureaux (I-F)
- 18-20/03 : Championnats Nationaux Masters en salle – Metz (GE)

Modalités de qualification

Pour les compétitions hivernales, les qualifications aux différents championnats de France se feront au bilan. Les bilans prendront en compte les performances réalisées à compter du 1^{er} novembre et jusqu'à la date limite fixée pour chaque championnat. Pour les Championnats de France Elite en salle, consulter les modalités spécifiques sur les Règlements des Compétitions Nationales.

Avant chaque période de compétition la FFA publiera une circulaire précisant pour chaque championnat les différentes dates (limite de prise en compte des bilans, date de la parution des athlètes qualifiés et date limite des engagements).

Pour les Championnats de France de cross-country, consulter les modalités de qualification en début de livret.

Modalités d'engagement

Une seule et unique liste d'athlètes qualifiables sera publiée, il est demandé aux clubs de procéder à la **confirmation d'engagement** de leurs athlètes, avant la date limite prévue par la circulaire. La liste définitive des athlètes qualifiés sera publiée par la CSO nationale à l'issue de la période d'engagement en tenant compte du nombre prévu par les règlements

Désengagements et Pénalités Financières

Faites attention à bien respecter les dates indiquées, sinon des pénalités financières seront appliquées à votre club : 150,00€ pour un désengagement tardif ou en cas de forfait non annoncé.

Contacts FFA :

- | | |
|--|--|
| • Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle : | <u>cso@athle.fr</u> |
| • Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip'Athlé : | <u>cnj@athle.fr</u> |
| • Compétitions sur route et cross-country : | <u>cncr@athle.fr</u> |
| • Compétitions de Marche piste, en salle, route et Marche Nordique : | <u>cnm@athle.fr</u> |
| • Compétitions Masters piste, en salle, route : | <u>cnam@athle.fr</u> |
| • Compétitions Sport en entreprise : | <u>cnse@athle.fr</u> |

Retrouvez toutes les informations sur les compétitions organisées par la LIFA sur le site internet :

<http://lifa-athle.fr>



