LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
D'ATHLÉTISME

LIVRET AUTOMNAL 2025

Région îledeFrance

tonton OUTDOOR.com

MONDO

SOMMAIRE

CALENDRIER AUTOMNAL LIFA
Page 3 Calendrier 2025
Page 3 Catégories d'âge pour la saison en cours

COMPETITIONS REGIONALES
Page 4 Championnats d'Île-de-France de 5 km
Page 6 Tour Qualificatif pour la Coupe de France
Page 9 Challenge LIFA Interclubs Avenir N1 N2
Page 11 Critérium LIFA de Pentalancers Masters
Page 12 Championnats d'Île-de-France de 20km Marche et 10 km Juniors
Page 17 Championnats d'Île-de-France de relais-cross

DIVERS
Page 18 Barème de classement hommes
Page 19 Barème de classement femmes
Page 20 Barème de classement minimes
Page 21 Barème de classement benjamins

CALENDRIER AUTOMNE 2025

Saison Automnale		
21/09/2025	Championnats d'Île-de-France de 5km	Mitry-Mory
28/09/2025	Tour qualificatif pour la coupe de France	Aulnay-sous-Bois
04/10/2025	Challenge LIFA Interclubs Avenir N1 N2 U18/U20	Maisons-Alfort
05/10/2025	Challenge LIFA Interclubs Avenir N1 N2 U18/U20/U23	Maisons-Alfort
04 ou 11/10/2025	Penta Lancers Masters	A définir
12/10/2025	Championnats Île-de-France des 20km Marche + 10km JU	Lisses
30/11/2025	Championnats d'Île-de-France de relais-cross	Lisses

CATEGORIES AU 1ER SEPTEMBRE 2025
SAISON 2025-2026

MASTERS	1991 et avant
SENIORS	1992 à 2003
ESPOIRS	2004 à 2006
JUNIORS	2007 – 2008
CADETS	2009– 2010
MINIMES	2011 – 2012
BENJAMINS	2013 – 2014
POUSSINS	2015 – 2016
EVEIL ATHLETIQUE	2017 – 2019
BABY ATHLE	2020 et après

CATEGORIES MASTERS AU 1ER SEPTEMBRE 2025

MASTERS 10	1941 et avant
MASTERS 9	1942 – 1946
MASTERS 8	1947 - 1951
MASTERS 7	1952 - 1956
MASTERS 6	1957 – 1961
MASTERS 5	1962 – 1966
MASTERS 4	1967 – 1971
MASTERS 3	1972 – 1976
MASTERS 2	1977 – 1981
MASTERS 1	1982 – 1986
MASTERS 0	1987 – 1991

Championnats d'Île-de-France de 5 km
Dimanche 21 septembre 2025
Mitry-Mory

1. EPREUVES :

- Championnats ouverts aux catégories minimes à masters ayant une licence compétition (valide à la veille de la compétition).
- Les personnes sans licences et sans licences compétition peuvent s'inscrire uniquement dans la course Open
- Les athlètes hors ligue sont autorisés à participer, mais ne seront pas classé dans le championnat d'Île-de-France.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club et du dossard catégorie sont obligatoires pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de 5 km.**
- Prix des inscriptions :
    - 8 € pour les licenciés
    - 10 € pour les non-licenciés
- Inscriptions : https://adeochrono.fr/index.php/2025-presentation-5km-idf-lifa-2/

2. Programme et podium :

Quatre courses sont programmées :

- 9h15 : Championnats d'Île-de-France Minimes Garçons, Cadets et Masters hommes (à partir de M1) :
    - Un podium Minimes Garçons
    - Un podium Cadet
    - Un podium scratch Master
    - Le premier Masters de chaque catégorie
    - La première équipe Minimes - Cadets
    - La première équipe Masters 1 à Masters 10

- 10h00 : Championnats d'Île-de-France Toutes Catégories femmes :
    - Un podium Minimes Filles
    - Un podium Cadettes
    - Un podium Juniors Filles
    - Un podium Espoirs Femmes
    - Un podium Seniors Femmes
    - Un podium scratch Masters
    - Un podium Masters 0 Femmes
    - La première Masters de chaque catégorie
    - La première équipe Minimes Filles – Cadettes
    - La première équipe Juniors Filles - Espoirs Femmes
    - La première équipe Seniors Femmes – Masters 0 Femmes
    - La première équipe Masters 1 à Masters 10 Femmes

- 10h50 : Championnats d'Île-de-France Juniors, Espoirs, Seniors et Masters 0 hommes :
    - Un Podium Juniors Garçons
    - Un Podium Espoirs Hommes
    - Un Podium Seniors Hommes
    - Un Podium Master 0 Hommes
    - La première équipe Juniors Garçons - Espoirs Hommes
    - La première équipe Seniors Hommes – Masters 0 Hommes

- 11h30 : 5 km Open.
    - Un podium scratch Hommes
    - Un podium scratch Femmes
    - Le ou la plus âgé(e)
    - Le ou la plus jeune(e)
    - Le premier Mitryen
    - La première Mitryennes

Nombre d'athlètes par équipe : 4
Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

3. Retrait des dossards :

Les dossards sont à récupérer par les athlètes munis de leur licence ou d'une carte d'identité.

Dates, lieux et horaires de retrait des dossards :

- Samedi 20 septembre 2025 de 15h00 à 17h00 au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.
- Dimanche 21 septembre, jusqu'à 1 heure avant le début de votre course au Gymnase OSTERMEYER, 6 avenue des Martyrs de Chateaubriant 77290 Mitry-Mory.

4. Qualifications aux Championnats de France de 5 km

Les 5 km de la ligue d'Île-de-France d'Athlétisme sont qualificatifs pour les championnats de France.

Afin de se qualifier, les athlètes doivent réaliser les minimas B (uniquement les athlètes ayant une licence compétition) :

CATEGORIES	HOMMES	FEMMES
U18	18'45"	23'00"
U20	18'15"	22'30"
U23	17'30"	21'45"
Seniors	17'00"	21'15"
Masters 0	17'30"	21'45"
Masters 1	18'00"	23'00"
Masters 2	18'30"	24'00"
Masters 3	19'30"	24'30"
Masters 4	20'00"	25'30"
Masters 5	22'00"	26'00"
Masters 6	23'00"	27'30"
Masters 7	24'30"	29'00"
Masters 8	26'00"	31'00"
Masters 9	27'30"	32'00"
Masters 10	29'00"	33'30"

Tour Qualificatif pour la Coupe de France
Dimanche 28 septembre 2025
Aulnay-sous-Bois

Les critériums Mixtes de sauts, lancers et relais sont réservés aux clubs qui participent aux Championnats de France des Clubs en N1 et en dessous (au regard des qualifications acquises à l'issu des championnats de mai 2025).

Les clubs qui ne participent pas aux championnats de France des clubs et en dessous sont également acceptés.

Les clubs qualifiés au championnat de France des clubs Élite (1 et 2) pour 2026, ne peuvent participer aux critériums Mixtes.

Règlement technique des épreuves et dispositions générales

Voir livret : Règlements des Compétitions Nationales Automnales 2025-2026 (pages 8 à 16)
https://monclub.athle.fr/administratif-reglementaire/?cat=102

Engagements Qualifications

Les qualifications pour Championnats de France des sauts et lancers par équipe ainsi que pour les Relais se feront au bilan, à partir du 1er septembre spécifique, calculés par addition des performances, individuelles, de leurs 4 meilleurs athlètes disputant une épreuve individuelle sur le même stade et le même jour pendant la période de qualification requise (sauf pour les courses proposées en relais où le temps de l'équipe sera pris en compte).

Pour les relais, sauts et lancers Mixte par équipe, les clubs devront signaler à (francecoupe.cso@athle.fr), avant la date limite de qualification leur volonté de proposer des équipes susceptibles d'être qualifiées

Programme

- **Relais :** Masculin/Féminins : 4x100 m - 4x200 m - 4x400 m – 4x1000 m Cadets/(U18) -4x1000m Juniors/(U20) - Medley Court (100-200-300-400) – Medley long (1200+400+800+1600)

- **Relais :** Mixte : 4x200 m, 4x400 m, 4x1000 m Cadets/(U18) -4x1000m Juniors/(U20) - Medley Court (100-200-300-400) - composition 2 femmes puis 2 hommes

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

- **Critériums Sauts :** Hauteur, Perche, Longueur, Triple saut

- **Critériums Lancers :** Poids, Disque, Marteau, Javelot

Informations relatives aux courses et aux relais :

Ordre des épreuves de relais mixtes

- **Relais Medley Court Mixte**
  Ordre 100m : Femme – 200m : Homme – 300m : Homme – 400m : Femme

- **Relais 4x200 et 4x1000m Mixte :**
  Ordre : Femme – Homme – Femme - Homme

- **Relais 4x400m Mixte**
  Ordre : Homme – Femme – Homme – Femme

Courses de Haies
Les qualifications pour la Coupe de France seront établies par addition des performances individuelles de 4 athlètes du même club réalisés le même jour sur les haies hautes (hauteur 76cm pour les femmes et 99cm pour les hommes sauf catégorie CAM = 91cm).

Restrictions de participations pour les U16 et le U18
Les athlètes de la catégorie Cadets ne peuvent doubler que le 4x100m et le 4x200m et les 100m et 200m du Medley Court. Les athlètes de la catégorie Minimes sont autorisés à participer uniquement aux relais 4x1000m CAM/CAF.

Courses de haies
Les qualifications pour la Coupe de France seront établies par addition des performances individuelles de 4 athlètes du même club réalisés le même jour sur les haies hautes (hauteur 76cm pour les femmes et 99cm pour les hommes sauf catégorie CAM = 91cm).

Informations relatives aux concours
Poids des engins : les athlètes des catégories Minimes, Cadets et Juniors lancent les engins correspondant à leur catégorie (ex : marteau 5kg CAM, poids 3 kg CAF, etc.). Les Masters lanceront les engins de la catégorie Seniors.

Nombre d'essais : Lancers et sauts longitudinaux : Chaque athlète aura le droit à 6 essais. Néanmoins, en fonction du nombre d'inscrits et pour des contraintes d'organisations, la CSO LIFA pourra ramener certaines épreuves à 4 essais. Dans ce cas de figure, une annonce sera faite sur le site de la LIFA le Jeudi précédent la compétition.

Groupes Longueur – Triple : Afin de permettre à chaque équipe de concourir dans des conditions équivalentes, il a été constitué des groupes A et B. Les athlètes de chaque équipe seront répartis sur les deux groupes en tenant compte de leur niveau sportif (au moins 2 athlètes dans le groupe A et au moins 2 athlètes dans le groupe B).

Engagements

Il est nécessaire d'envoyer un formulaire d'engagement pour chaque épreuve. (Concours ou Relais/Courses)

Epreuves de courses, sauts, lancers les clubs peuvent engager entre 4 et 6 athlètes par épreuve.

Aucun engagement individuel ne sera accepté pour cette manifestation.

Les formulaires d'engagements sont à envoyer par e-mail à cso@athleif.org

Date limite d'engagement : Lundi 22 septembre 2025 à 23h59.

Qualification des athlètes

Pour information, extrait du règlement national
Seuls les athlètes masculins et féminines des catégories, CA/U18, JU/U20, ES/U23, seniors et masters peuvent y participer, et sous certaines conditions les MI/U16. Les athlètes Masters participent en tant que Seniors à cette compétition.

Les athlètes participants devront avoir une licence compétition valide au titre de la nouvelle saison 2025-26. La licence devra être saisie au plus tard la veille de la compétition, c'est-à-dire avant le samedi soir à 23h59. Les conditions d'assurances devront également avoir été validés par l'athlète (ou son représentant légal) la veilles de la compétition.

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

Attention : les athlètes ayant muté depuis le 1er septembre 2025 devront avoir une licence à jour au titre de leur nouveau club.

Mise à disposition des officiels par les clubs

Chaque club devra fournir un officiel par tranche de 2 équipes engagées en Critérium. Celui-ci doit être licencié pour le club pour lequel il est pris en compte.
Il doit avoir une qualification d'officiel valide, au minimum de niveau départemental.

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

Tour Qualificatif pour la Coupe de France
Dimanche 28 septembre 2025
Aulnay-sous-Bois

Tour qualificatif pour la Coupe de France
Aulnay-sous-Bois

Stade du Moulin Neuf, Avenue du Maréchal Juin, 93600 Aulnay-sous-Bois

Dimanche 28 septembre 2025

HORAIRES PREVISIONNELS

09h00	Ouverture du secrétariat								
	courses - relais		**hauteur**	**perche**	**Sautoir 1**	**Sautoir 2**	**disque marteau**	**Poids**	**javelot**
10h00		10h00					Disque TCF		Javelot TCM
		10h15		Perche TCM Gr.B					
10h30	800m TCF	10h30	Hauteur TCF			Triple Saut TCF B			
10h45	800m TCM	10h45			Longueur TCM B				
11h00	110m haies CAM (91)								
11h15	110m Haies JU/ES/SEM (99)	11h15					Disque TCM		Javelot TCF
11h40	100m Haies TCF (76)								
	relais		**hauteur**	**perche**	**Sautoir 1**	**Sautoir 2**	**disque marteau**	**Poids**	
13h15	4x100m TCF	13h00		Perche TCM Gr.A	Longueur TCM A	Triple Saut TCF A			
13h30	4x100m TCM								
13h50	relais Medley Long F	13H30	Hauteur TCM					Poids TCM	
	relais Medley Long Mixte								
13h50	Relay Medely Long M	14H00					Marteau TCF		
14h20	relais Medley F Court	14H25			Longueur TCF A	Triple Saut TCM		Poids TCF A	
14h30	relais Medley M Court								
14h40	relais Medley Mixte Court								
15h05	4x1000m (CA/JU) H/F/Mixte	15h00							
		15h15		Perche TCF					
15h30	4x200m TCF	15H30			Longueur TCF B		Marteau TCM	Poids TCF B	
15h40	4x200m TCM	15H45							
15h50	4x200m Mixte	15H55							
16h00	4x400m TCF								
16h10	4x400m TCM								
16h20	4x400m Mixte								

Sautoir 1 côté Ligne Principale

Sautoir 2 côté ligne droite opposée

Perche, Longueur et Triple Saut : Concours de niveau. Le groupe le plus fort est le A

v2 du 20/08/2025

Challenge Interclubs Avenir N1- N2
Samedi 4 et Dimanche 5 octobre 2025
Maisons-Alfort

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

Divisions

Samedi 4 octobre 2025
- Interclubs U18-U20 Mixte Nationale 1
- Interclubs U18-U20 Mixte Nationale 2

Dimanche 5 octobre 2025
- Interclubs U18-U20-U23 Mixte Nationale 1
- Interclubs U18-U20-U23 Mixte Nationale 2

Attention : En fonction du nombre equipes engagées en U18/U20 et U18/U20/U23, la LIFA se réserve le droit d'inverser les dates des deux divisions.

Catégories
Cette compétition est ouverte aux athlètes des catégories Cadets, Juniors pour les interclubs U20.
Cette compétition est ouverte aux athlètes des catégories Cadets, Juniors, Espoirs pour les interclubs U23.

Engagements – Compositions d'équipe
Les clubs participants, lors de la saison en cours, aux championnats nationaux interclubs dans les divisions Elite et N1 ne peuvent pas participer à la division Nationale 2
Les clubs sont autorisés à présenter une équipe U20 et U23 mais ne pourra pas engager deux équipes d'une même catégorie sur deux divisions différentes. Un athlète ne pourra participer que dans un seul interclub.

Les clubs devront déclarer leur volonté d'engager une équipe U20 et/ou U23 ainsi que la division dans laquelle ils souhaitent matcher par e-mail à hatem.benayed@athleif.org avant le dimanche 21 Septembre 2025 à 23h59

Les engagements se feront ensuite en ligne via le module d'engagement. Attention, toute équipe qui s'engagerait directement sur le module sans s'être préalablement déclarée par e-mail avant la date limite sera refusée.

Qualification des athlètes
- Les athlètes participant devront avoir une licence compétition valide au titre de la nouvelle saison 2025-26. La licence devra être saisie au plus tard la veille de la compétition. Une sortie papier devra être présentée pour justifier des licences enregistrées la veille de la compétition.

- Un athlète ne pourra être engagé que dans une seule équipe.
- Le nombre d'athlètes mutés ou/et étrangers en application des dispositions des Règlements Généraux de la FFA est limité à **2** hommes et **2** femmes par équipe.
- ***N.B : Un athlète est considéré comme muté au regard des règlements sportifs pendant une période de trois-cent-soixante-cinq (365) jours à compter de la date de validation de sa mutation.*** Les athlètes ayant muté depuis le 1er septembre 2025 devront avoir une licence à jour au titre de leur nouveau club.

Règlementation des divisions
. Division Nationale 1 : chaque équipe pourra présenter 2 athlètes de chaque sexe dans chacune des épreuves. **La performance du meilleur athlète de chaque sexe sera retenue.**
. Division Nationale 2 : chaque équipe pourra présenter 2 athlètes de chaque sexe dans chacune des épreuves. Pour chaque épreuve, seule la meilleure performance masculine OU féminine sera retenue.
En cas d'ex exæquo, les clubs seront départagés au nombre de 1ère place. Si l'égalité persiste, le départage se fera sur le nombre de 2ème place et ainsi de suite.

Règlement technique
Possibilité de doubler :

N1 > Un athlète pourra participer à une course et un concours, ou à 1 saut et 1 lancer (pas 2 concours de la même famille)

N 2 > Un athlète pourra participer à une course et un concours, ou à 2 concours.

Courses de haies : les athlètes des catégories Cadets et Juniors participent aux épreuves de haies correspondant à leur catégorie (ex : 110m haies à 0,99m pour les JUM).
Concours de lancers : les athlètes des catégories Cadets et Juniors lancent les engins correspondant à leur catégorie (ex : marteau 5kg CAM, poids 3 kg CAF, etc.).
2000m steeple : cette épreuve est ouverte aux athlètes Cadets, Juniors et Espoirs, la hauteur des barrières sera de 84cm pour toutes les catégories masculins et 76cm pour les féminines.
Participation des athlètes de la catégorie Cadets :
Pas de restriction de participation ; les athlètes de la catégorie cadets peuvent participer à toutes les épreuves.
Nombre d'essais : 4 essais pour tous les concurrents des interclubs

Mise à disposition des officiels par les clubs
Chaque équipe devra fournir deux officiels pendant la totalité de la compétition.
Celui-ci doit être licencié pour le club pour lequel il est pris en compte.
Il doit avoir une qualification d'officiel valide, au minimum de niveau départemental.
Toute équipe ne respectant pas cette obligation sera pénalisée de 750 points.

Epreuves de relais 4x200m
Les formulaires de composition de relais sont à déposer 30mn au plus tard avant le début des épreuves de relais.

Montées de barre
Hauteur : 1ère barre CAF/JUF/ESF 1m20 – CAM/JUM/ESM 1m36, puis montée de barre uniforme de 4cm en 4cm.
Perche : 1ère barre CAF/JUF/ESF 1m60 – CAM/JUM/ESM 1m80, puis montée de barre uniforme de 10cm en 10cm.

Rappel du Règlement national concernant les épreuves de Hauteur, Perche et Triple saut

- Saut en Hauteur : durant la totalité du concours, le temps accordé à un athlète à l'appel de son nom, pour chaque tentative, ne pourra pas dépasser 1 minute sauf en cas d'essais consécutifs où la durée sera portée à 2 minutes. Les dispositions de la règle de compétition 25.17 dans le cas où il reste moins de 4 concurrents, ne seront pas applicables.

- Saut à la Perche durant la totalité du concours, le temps accordé à un athlète à l'appel de son nom, pour chaque tentative, ne pourra pas dépasser 1 minute sauf en cas d'essais consécutifs où la durée sera portée à 3 minutes. Les dispositions de la règle de compétition 25.17 Dans le où il reste moins de 4 concurrents, ne seront pas applicables.

- Triple saut :

Masculins : A chacun des essais, le concours débutera avec la planche à 9 m et se poursuivra avec la planche à 11 m, puis la planche à 13 m. Dans chacun des sous-concours, l'ordre fixé par le tirage au sort sera respecté.

Féminines : A chacun des essais, le concours débutera avec la planche à 7 m et se poursuivra avec la planche à 9 m, puis celle à 11 m. Dans chacun des sous-concours, l'ordre fixé par le tirage au sort sera respecté.

Samedi 4 octobre 2025 à Maisons-Alfort

Stade Auguste Delaune - 61 rue du 11 novembre 1918 - 94700 Maisons-Alfort

Challenge LIFA Interclubs Avenir N1 N2 U18/U20*

HORAIRES PREVISIONNEL

Les horaires définitifs seront établis en fonction du nombre d'équipes engagées											
13 H 00	DEPOT DES MODIFICATIONS D'EQUIPES ET DES OFFICIELS.								Annexe	Annexe	Annexe
				Hauteur	Perche	Longueur	Triple	Poids	Disque	Marteau	Javelot
13 H 30	5000 MAR (M) 3000 MAR (F)		13 H 30					M		F	
			13 H 45			M					
			14 H 00	F							
14 H 30	M	400 HAIES (0,91)									
14 H 40	M	400 HAIES (0,84)									
14 H 50	F	400 HAIES (0,76)	14 H 50		F						
15 H 05	M	400									
15 H 20	F	400	15 H 20			F		F		M	
15 H 35	M	800	15 H 40								
15 H 45	F	800	15 H 50								
16 H 05	M	200	16 H 10								
16 H 15	F	200	16 H 25	M							
16 H 35	M	1500	16 H 40								
16 H 45	F	1500	16 H 50								
			17 H 10				M				
17 H 05	M	110 HAIES (0,99)	17 H 20						F		M
17 H 15	M	110 HAIES (0,91)									
17 H 30	F	100 HAIES (0,84)	17 H 35		M						
17 H 40	F	100 HAIES (0,76)									
18 H 00	M	100									
18 H 10	F	100									
			18 H 30				F				
18 H 30	M	2000 ST M									
			18 H 40								
			18 H 50						M		F
18 H 55	F	2000 ST F									
19 H 15	M	3000									
19 H 35	F	3000									
19 H 55	F	4x200									
20 H 10	M	4x200									

Dimanche 5 octobre 2025 à Maisons-Alfort

Stade Auguste Delaune - 61 rue du 11 novembre 1918 - 94700 Maisons-Alfort

Challenge LIFA Interclubs Avenir N1 N2 U18/U20/U23*

HORAIRES PREVISIONNEL

Les horaires définitifs seront établis en fonction du nombre d'équipes engagées

9 H 30	DEPOT DES MODIFICATIONS D'EQUIPES ET DES OFFICIELS.								Annexe	Annexe	Annexe
COURSES			CONCOURS	Hauteur	Perche	Longueur	Triple	Poids	Disque	Marteau	Javelot
10 H 00	5000 MAR (M) 3000 MAR (F)		10 H 00					M		F	
			10 H 15			M					
			10 H 30	F							
11 H 00	M	400 HAIES (0,91)	11 H 00								
11 H 10	M	400 HAIES (0,84)									
11 H 20	F	400 HAIES (0,76)	11 H 20		F						
11 H 35	M	400	11 H 35								
11 H 50	F	400	11 H 50			F		F		M	
12 H 05	M	800	12 H 10								
12 H 20	F	800	12 H 20								
12 H 40	M	200	12 H 40								
12 H 55	F	200	12 H 55	M							
13 H 10	M	1500	13 H 10								
13 H 20	F	1500	13 H 20								
13 H 40	M	110 HAIES (1,06)	13 H 40				M				
13 H 50	M	110 HAIES (0,99)	13 H 50						F		M
14 H 00	M	110 HAIES (0,91)									
14 H 10	F	100 HAIES (0,84)	14 H 05								
	F	100 HAIES (0,76)									
14 H 30	M	100									
14 H 40	F	100	14 H 40								
			15 H 00		F		F				
15 H 05	M	2000 ST M									
			15 H 10								
			15 H 20						M		F
15 H 30	F	2000 ST F									
15 H 50	M	3000									
16 H 25	F	3000									
16 H 55	F	4x200									
17 H 05	M	4x200									

v1 du 25/08/2025

Critérium LIFA de PentaLancers Masters
Samedi 11 octobre 2025
Lieu à définir

Horaires : (provisoire)
8 H 30 - Ouverture du secrétariat et pesée des engins personnels.
9 H 00 - Clôture des confirmations.
9 H 30 - Début de la compétition
18 H 15 - Remise des récompenses.

PentaLancers Masters : Répartition des athlètes par série de 6 à 15 athlètes.
Ordre des épreuves : marteau, poids, disque, javelot, marteau lourd.

Inscriptions :
- Les inscriptions se font directement depuis le site de la LIFA
- Inscriptions acceptées jusqu'au lundi 6/10/2025 à 23h59.
- La liste des athlètes engagés et la répartition seront disponibles sur le site de la LIFA à partir du mercredi 08/10/2025,
- Pas d'inscription sur place, ni de participation à une seule épreuve pour le PentaLancers.

Modalités de classement et récompenses :
- Podium par catégorie et par sexe (tranche d'âge de 5 ans en 5 ans)
- Les coefficients utilisés seront ceux en vigueur sur Logica par catégorie d'âge de 5 ans.

CATEGORIES MASTERS (à date anniversaire)

Hommes	Femmes	Tranche d'âge au premier jour de la compétition
M 35	F 35	35 à 39 ans
M 40	F 40	40 à 44 ans
M 45	F 45	45 à 49 ans
M 50	F 50	50 à 54 ans
M 55	F 55	55 à 59 ans
M 60	F 60	60 à 64 ans
M 65	F 65	65 à 69 ans
M 70	F 70	70 à 74 ans
M 75	F 75	75 à 79 ans
M 80	F 80	80 à 84 ans

CARACTERISTISQUES DES EPREUVES MASTERS

	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
Masculins					
M35-40-45	7 kg 260	2 kg	800 gr	7 kg 260	15 kg 880
M50-55	6 kg	1 kg 500	700 gr	6 kg	11 kg 340
M60-65	5 kg	1 kg	600 gr	5 kg	9 kg 080
M70-75	4 kg	1 kg	500 gr	4 kg	7 kg 260
M80-85	3 kg	1 kg	400 gr	3 kg	5 kg 450
Féminins					
F35-40-45	4 kg	1 kg	600 gr	4 kg	9 kg 080
F50-55	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	7 kg 260
F60-65-70	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	5 kg 450
F75	2 kg	0,750 kg	400 gr	2 kg	4 kg

Championnats d'Île-de-France de 20km Marche & 10km Marche Juniors
Dimanche 12 octobre 2025
Lisses

Départ du 10 et du 20km Marche à 9h00

Règlement des épreuves :

1/ Conditions de participation :

Les épreuves sont réservées aux athlètes titulaires d'une licence FFA Compétition pour la saison en cours. (voir le tableau des catégories d'âge en page 16)

2/ Délai maximum :

Les délais pour couvrir la distance de 20km est fixée à 2h30.

Les concurrents seront stoppés sur la ligne s'ils n'ont pas entamé leur dernier tour après 2h20 de compétition : Ces concurrents figureront dans le classement avec la mention NC.

3/ Contrôle des épreuves :

Des juges de marche seront placés sur le parcours et appliqueront la règle 54 des compétitions. La zone de Pénalité (ZP) sera utilisée.

4/ Ravitaillement (Individuel fortement conseillé) : Uniquement pour le 20Km

L'organisation mettra à disposition des marcheurs de l'eau pour l'épreuve des 10 et 20Km. Il n'y aura pas de ravitaillement solide en libre-service fourni par l'organisation sur l'épreuve du 20km.

Plusieurs tables espacées au moins de 2 mètres seront prévues pour les ravitaillements personnels qui sont fortement recommandés.

5/ Vestiaires, douches (au stade Stéphane DIAGANA de Lisses) :

Des douches et vestiaires sont prévus au Complexe sportif Stéphane DIAGANA proche du parcours à 500m environ. Ils seront à la disposition des athlètes avant et après les épreuves.

Les véhicules des participants pourront être garés sur le parking à proximité du départ : voir §9

6/ Les inscriptions et les informations :

Sur le site internet de la LIGUE D'ILE DE FRANCE D'ATHLETISME https://www.lifa-athle.fr/
Au plus tard le Jeudi 09 octobre 2025 à 23H59 dernier délai. - Aucune inscription sur place

Renseignements possibles auprès de Michel LE BORGNE (e-mail : le.borgne.michel255@gmail.com ou 06 11 97 35 56)

7/ Le Retrait des dossards

A la Z.A. LEONARD DE VINCI à proximité du départ : Le dimanche 12 octobre à partir de 8H.

Coût d'inscription (OPEN, Hors CH LIFA) : 5€ à verser sur place lors du retrait du dossard.

8/ Les Récompenses (remises à proximité du Départ)

10 km : Une médaille aux 3 premiers (ères) de chaque catégorie Juniors F et M
20 km : Une médaille aux 3 premiers (ères) de chaque catégorie Espoir (ES) à Master (MA) F et M

9/ L'Accès à la Z.A. LEONARD DE VINCI :

Par la Route (Autoroute A6) :
• Prendre la direction LISSES Centre puis la direction du Complexe sportif Stéphane DIAGANA ;
• Depuis le centre de LISSES, prendre la direction le Complexe sportif Stéphane DIAGANA
• Le circuit se situe rue léonard de Vinci à gauche au feu tricolore 300m avant le Rond-Point Leonard de Vinci.

Par les transports en commun :
• RER D arrêt EVRY-COURCOURONNES puis bus 405 en direction de Lisses (arrêt à proximité du Stade Stéphane DIAGANA).

10 / Hébergement possible à proximité :

• Hôtels IBIS STYLES et LEONARD DE VINCI à Lisses
• Hôtel (B&B) à Villabé qui nécessite un véhicule

11 / Circuit (Boucle de 1Km666) :

Le circuit est une boucle de 1Km666, entre les points A et B (photo ci-dessous). Il est plat et fermé à la circulation.

L'aller (du point A vers le point B) se fait côté droit de la rue et le retour (de B vers A) se fait sur la partie droite de la rue (des cônes positionnés au milieu de la rue délimitent les 2 côtés de celle-ci

12 / Les Catégories d'âge 2026 :

Les Catégories d'âge 2026
(Valables à partir du 1er septembre 2025 jusqu'au 31 août 2026)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	MA	1989 et avant
Seniors	SE	1990 à 2001
U23 / Espoirs	ES	2002 à 2004
U20 / Juniors	JU	2005 à 2006

Départ du 10 et du 20km Marche à 9h00

Championnats d'Île-de-France de relais-cross
Grand cross du Paris Sud
Dimanche 30 novembre 2025
Lisses

Ces championnats comprennent deux épreuves :

- Relais Cross 4 x 1500 m mixte jeune (Cadets-Juniors) ;
- Relais Cross 4 x 1500 m mixte toutes catégories à partir de Juniors.

Article 1 - Engagement :
Les engagements se font en remplissant le formulaire d'engagement aux Championnats d'Île-de-France de Relais Cross 2026 disponible sur le lite de la LIFA. Le formulaire est à envoyer par mail à cross@athleif.org avant **le lundi 24 novembre à 12h00.**

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

Article 2 – 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.

Relais Jeune (U18 & U20)
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.

Relais Toutes Catégories (TC)
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 19 novembre à 12h00**. Passé ce délai, la modification sera à effectuer au moins une heure avant la course le jour du championnat.

Article 3 - Classement :
Pour chacune des épreuves, les trois premiers clubs constitueront le podium des Championnats d'Île-de-France de relais-cross.

Une médaille sera remise aux quatre athlètes des trois premières équipes.
Les résultats ne seront validés définitivement qu'après vérification de la CRR LIFA.

Article 4 – Athlètes mutés ou étrangers :
Conformément à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la FFA une équipe ne peut avoir plus d'un muté ou étranger.

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 - Réclamation :
Les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant la mise en ligne du classement.

Article 7 – 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 :

Relais U20 : en attente de la circulaire fédérale
Relais TC : en attente de la circulaire fédérale

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	44'00	44'30	45'40	46'50	48'00	49'10	50'20	51'30	52'40	53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
20 000m -20km	JESV	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30	1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
Semi-Marathon	JESV	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30	1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
Marathon	ESV	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00	2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
100km	ESV	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	225km	220km	215km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m H 0.91m	C			6"54	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	7"94	8"14	8"34	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44
*50m H 0.99m	JV		6"54	6"64	6"84	7"04	7"24	7"44	7"64	7"84	8"04	8"24	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54
*50m H 1.06m	CJESV	6"43	6"62	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	8"04	8"24	8"44	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"84
*60m H 0.91m	C			7"64	7"84	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	2000 pt	1850 pt	1700 pt	1500 pt	1300 pt
*Pentathlon	JV			3900 pt	3700 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1750 pt	1600 pt	1400 pt	1200 pt
*Pentathlon	CJESV	4260 pt	4050 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2300 pt	2150 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1650 pt	1500 pt	1300 pt	1100 pt
Heptathlon	C			5500 pt	5300 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4250 pt	4150 pt	4000 pt	3850 pt	3700 pt	3550 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	2950 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	1900 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 Minimes		
	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

LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE
D'ATHLÉTISME

LIFA
164 rue Ordener – 75018 Paris
lifa@athleif.org – 01 42 55 48 62