

COMMISSION REGIONALE DU RUNNING
CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 5 km
18 SEPTEMBRE 2022
EPREUVE SUPPORT : LES 10 KM DE JOINVILLE

1. EPREUVES :

- Championnat ouvert aux catégories de cadets à masters ayant une licence compétition.
- **ATTENTION : il s'agit des catégories de la saison 2021-2022 et non de la saison 2022-2023.**
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription pour chaque arrivant, licencié compétition, classé au titre des championnats d'Île-de-France de 5 km. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de 5 km.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

2. Titres décernés

a. Podium Individuels

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

b. Par équipes

L'équipe vainqueur est celle qui aura le temps total le moins élevé (addition des 4 meilleurs temps).
En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4^{ième} équipier comptant dans l'équipe sera le mieux classé.

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

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

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

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

c. Challenge des Clubs

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

3. Qualification aux Championnats de France de 5 km

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

- Minima A (direct) lors d'un 5km route labélisé ou un 5 000m piste.
- Minima B lors du championnat d'Île-de-France.

CATEGORIES	HOMMES		FEMMES	
	Minima A	Minima B	Minima A	Minima B
Cadets	17'45"	18'45"	22'00"	23'00"
Juniors	17'15"	18'15"	21'30"	22'30"
Espoirs	16'30"	17'30"	20'45"	21'45"
Seniors	16'00"	17'00"	20'15"	21'15"
Masters 0	16'30"	17'30"	20'45"	21'45"
Masters 1	17'00"	18'00"	22'00"	23'00"
Masters 2	17'30"	18'30"	23'00"	24'00"
Masters 3	18'30"	19'30"	23'30"	24'30"
Masters 4	19'00"	20'00"	24'30"	25'30"
Masters 5	21'00"	22'00"	25'00"	26'00"
Masters 6	22'00"	23'00"	26'30"	27'30"
Masters 7	23'30"	24'30"	28'00"	29'00"
Masters 8	25'00"	26'00"	30'00"	31'00"
Masters 9	26'30"	27'30"	31'00"	32'00"
Masters 10	28'00"	29'00"	32'30"	33'30"

4. Renseignements :

[LIFA - Championnats d'Île-de-France de 5 km | LIFA - Site officiel de La Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme \(lifa-athle.fr\)](http://lifa-athle.fr)