



Championnats d'Ile de France Masters

Dimanche 19 avril 2026– Saint-Denis

Stade Auguste DELAUNE

REGLEMENT TECHNIQUE

Au regard du nombre d'engagés au mardi 14 avril, la CRAM prend les décisions suivantes :

100m

MAF*: Séries 35/55.- 1 Finale F35/45 + 1 Finale F50/55

M35/40 : 2 Séries. 1 Finale M35 + 1 Finale M40 et non qualifiés en Finale M35

M45 : 1 série + Finale

M50/55 : 2 séries M50/55 + 1 Finale

F/M60+ : Finales directes

200m : Finales directes : M 35/40 – M45 – M50/55 M 60+

400m, 800m,1500, 3000m, 5000, 3000 Marche, 5000 Marche : Finales directes

Epreuves de Haies : Finales Directes

RAPPEL

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.

MONTEES DE BARRE

Hauteur TCX ; de 0.98 à 1.85 = de 4/4 tout le long du concours

	0.86	0.90	0.94	0.98	1.02	1.06	1.10	1.14	1.18	1.22	1.26	1.30	1.34
	1.38	1.42	1.46	1.50	1.54	1.58	1.62	1.66	1.70	1.74	1.78	1.82	1.86

Perche MAM Pas de F – 2m40/3m57

	2.05	2.25	2.45	2.60	2.75	2.90	3.05	3.15	3.25	3.35	3.45	3.50	3.55
	3.60	3.65	3.70										

Règlement des concours : 6 essais pour tous les athlètes