

*Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme*

# **LIVRET HIVERNAL 2025 DES COMPÉTITIONS LIFA**



# SOMMAIRE

## GENERALITES

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Page 2 | Le mot du Président    |
| Page 3 | Calendrier hivernal    |
| Page 4 | Catégories et Tarifs   |
| Page 5 | Modalités d'engagement |
| Page 6 | Minimas d'engagements  |
| Page 8 | Montées de barres      |

## SAISON DE CROSS COUNTRY

|         |                                            |
|---------|--------------------------------------------|
| Page 9  | Championnats Île-de-France de relais-cross |
| Page 10 | Championnats Régionaux de cross            |
| Page 13 | Championnats Île-de-France de cross        |

## SAISON EN SALLE

|         |                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| Page 17 | Championnats Régionaux en salle ES-SE + 800/1500m TC                     |
| Page 18 | Championnats Île-de-France d'Epreuves Combinées                          |
| Page 20 | Championnats Régionaux en salle Cadets - Juniors                         |
| Page 21 | Championnats Île-de-France en salle Espoirs – Seniors                    |
| Page 22 | Championnats Île-de-France en salle Cadets - Juniors + 800/1500+3000m TC |

## EPREUVES HIVERNALES EN PLEIN AIR

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| Page 23 | Critérium Hivernal des Lancers Longs |
|---------|--------------------------------------|

## EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

|         |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------|
| Page 24 | Match Interdépartemental de Cross Benjamins - Minimes |
| Page 25 | Championnats Île-de-France d'Epreuves Combinées B-M   |
| Page 26 | Challenge Anne Graffard – Dynamic Athletic            |

## COMMISSIONS REGIONALES

|         |                                           |
|---------|-------------------------------------------|
| Page 27 | Commission Régionale de Marche            |
| Page 28 | Commission Régionale des Athlètes Masters |
| Page 29 | Calendrier des Comités Départementaux     |
| Page 32 | Barèmes de classement                     |
| Page 35 | Qualifications aux Championnats de France |

## L'EDITO

### 2024/2025 : Une saison hivernale vers une nouvelle olympiade.



Cette nouvelle saison marque le début d'une nouvelle olympiade après ce formidable été de sport et de fraternité que nous avons vécu.

Les cross sont toujours présents même si les implantations sont de plus en plus difficiles à trouver. Mais nous avons le plaisir de retrouver en LiFA, trois cross à label national qui viennent chapeauter de nombreux cross régionaux.

La salle est beaucoup moins facile avec le délire financier de ATHLETICA (ex CDFAS) qui passe ses devis de 4100 euros le week-end à un peu plus de 16000 euros. Soucieux de nos finances, nous irons donc encore une fois chez nos amis de l'Oise et de Normandie ; et cela en attendant notre nouvelle salle de Clamart.

Avec une équipe dirigeante remaniée, nous allons partir pour de nouvelles aventures et ensemble nous continuerons notre développement et le grand plaisir de faire courir, sauter, lancer des milliers de franciliens.-

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

# CALENDRIER DES COMPETITIONS HIVERNALES LIFA 2025

(au 15 octobre 2024)

| <b>Saison Hivernale</b> |                                                                       |                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 22/12/2024              | Date limite Championnats Départementaux d'Epreuves Combinées en salle |                 |
| 22/12/2024              | Date limite Championnats Départementaux en salle                      |                 |
| 05/01/2025              | Championnats Régionaux ES-SE en salle                                 | INSEP           |
| 11/01/2025              | Championnats Régionaux de Marche en salle                             | Val de Reuil    |
| 11-12/01/2025           | Championnats IDF EC en salle                                          | Val de Reuil    |
| 11-12/01/2025           | Championnats Régionaux de 200-400m en salle es-se                     | Val de Reuil    |
| 12/01/2025              | Date limite Championnats Départementaux de cross                      |                 |
| 18/01/2025              | Championnats Régionaux CA-JU en salle                                 | INSEP           |
| 19/01/2025              | Championnats Régionaux de 800-1500m en salle                          | Nogent sur Oise |
| 19/01/2025              | Championnats Régionaux CA-JU en salle                                 | Nogent sur Oise |
| 18-19/01/2025           | Critérium LIFA Hivernal de lancers long + LL Masters (1er tour)       | Maisons-Alfort  |
| 25-26/01/2025           | Championnats d'Île-de-France ES-SE en salle                           | Nogent sur Oise |
| 26/01/2025              | Championnats d'Île-de-France de Marche en salle                       | Nogent sur Oise |
| 26/01/2025              | Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Ouest              | Les Mureaux     |
| 26/01/2025              | Championnats Régionaux de cross-country - IDF Zone Est                | Créteil         |
| 01 ou<br>02/02/2025     | Championnats IDF de 800-1500m en salle + 3000?                        | Nogent sur Oise |
| 01-02/02/2025           | Championnats d'Île-de-France Cadets Juniors en salle                  | Nogent sur Oise |
| 01-02/02/2025           | Critérium LIFA Hivernal de lancers long (2ème tour)                   | Bois d'Arcy     |
| 09/02/2025?             | Match Interdépartemental de cross Benjamins/Benjamines                | Lisses          |
| 09/02/2025?             | Championnats d'Île-de-France de cross                                 | Lisses          |
| 15/02/2025              | Championnats d'Île-de-France Masters                                  | Nogent sur Oise |
|                         | Critérium de Printemps - Epreuve de durée                             |                 |
| 22-23/03/2025           | Championnats d'Île-de-France d'Epreuves Combinées en salle B/M        | INSEP?          |

## Compétitions en salle 2025

Bien que disponible à certaines dates, les tarifs exorbitants pratiqués par Athletica, le gestionnaire de la salle d'Eaubonne ne nous permettent pas d'envisager d'implanter des Championnats Régionaux sur cette piste.

Comme l'an dernier, la LIFA a été contrainte d'implanter certaines compétitions en dehors de la région francilienne afin de permettre aux athlètes de défendre leur chance de qualification pour les Championnats de France.

## **CATEGORIES AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024**

### **SAISON HIVERNALE 2024– 2025**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| MASTERS          | 1990 et avant |
| SENIORS          | 1991 à 2003   |
| ESPOIRS          | 2003 à 2005   |
| JUNIORS          | 2006 – 2007   |
| CADETS           | 2008– 2009    |
| MINIMES          | 2010 – 2011   |
| BENJAMINS        | 2012 – 2013   |
| POUSSINS         | 2014 – 2015   |
| EVEIL ATHLETIQUE | 2016 – 2018   |
| BABY ATHLE       | 2019 et après |

## **CATEGORIES MASTERS AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2024**

|            |               |
|------------|---------------|
| MASTERS 10 | 1940 et avant |
| MASTERS 9  | 1941 – 1945   |
| MASTERS 8  | 1946 - 1950   |
| MASTERS 7  | 1951 - 1955   |
| MASTERS 6  | 1956 – 1960   |
| MASTERS 5  | 1961 – 1965   |
| MASTERS 4  | 1966 – 1970   |
| MASTERS 3  | 1971 – 1975   |
| MASTERS 2  | 1976 – 1980   |
| MASTERS 1  | 1981 – 1985   |
| MASTERS 0  | 1986 – 1990   |

## **TARIF DES ENGAGEMENTS AUX COMPETITIONS LIFA**

Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2024-2025

|                                                                                                                       | <u>Normal</u> | <u>Tardif</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| <b>ENGAGEMENT AUX EPREUVES LIFA</b>                                                                                   |               |               |
| Epreuves Individuelles                                                                                                | 5,00 €        | 20,00 €       |
| Demande de qualification exceptionnelle<br>(par athlète et par épreuve, acceptée ou refusée, remboursée si finaliste) | 50,00 €       |               |
| Forfait non annoncé ou non justifié (piste et salle)                                                                  |               | 30,00 €       |
| Forfait non annoncé ou non justifié (cross)                                                                           |               | 10,00 €       |
| Engagements athlètes hors LIFA                                                                                        | 10,00 €       | 25,00 €       |
| Relais                                                                                                                | 10,00 €       | 20,00 €       |
| CROSS – Repêchage                                                                                                     | 5,00 €        | 20,00 €       |
| INTERCLUBS - Engagement par équipe                                                                                    | 40,00 €       |               |
| Droit d'appel                                                                                                         | 100,00 €      |               |

# MODALITES D'ENGAGEMENTS

Les qualifications aux Championnats en salle se feront au bilan sur l'ensemble des compétitions se déroulant sur la période définie pour chacune des compétitions. Afin de se qualifier les athlètes devront avoir réalisés à minima la performance plancher de leur catégorie. Pour chaque Championnats, un quota de qualification sera déterminé par la CSO. Les athlètes ayant réalisés les performances planchers mais se trouvant au-delà des quotas, seront placés sur une liste d'attente. Les listes seront actualisées quotidiennement en fonction des désistements jusqu'au Jeudi (10h00) précédant la compétition. Ces engagements sont gratuits et aucune démarche du club n'est nécessaire.

## Participation aux Championnats "départementaux ou de zones"

Les athlètes devront participer aux Championnats de leur département d'origine. A titre dérogatoire un athlète peut demander à participer hors de sa zone d'origine, dans ce cas il faut que la demande soit justifiée et que le comité du département d'origine accorde la demande de dérogation et que celui d'accueil accepte cette demande.

**Demande d'engagement tardive :** Les demandes d'engagements sur la base de performances réalisés après la date limite seront considérées comme étant des demandes d'engagements tardives. Ces demandes devront être envoyées par e-mail à la CSO sur le formulaire d'engagement spécifique. D'une manière générale, toute demande d'engagement déposée après la date limite 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. Les demandes tardives recevables seront placées en liste d'attente de manière à respecter les quotas de qualification. Toute demande incomplète sera automatiquement refusée.

**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 être désengagé par son club via le site internet de la LIFA **avant** la date limite spécifiée pour chaque Championnats. Aucun désengagement ne pourra être pris en compte passé cette date limite et les athlètes absents seront considérés comme étant forfait. Ces forfaits seront facturés aux clubs sauf s'ils sont justifiés par un certificat médical.

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 avertir 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, le jeudi précédant la compétition, 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'Île-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 dans la limite des quotas fixés pour les athlètes hors LIFA.
- 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.

# **PERFORMANCES PLANCHERS CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE**

|                    | Seniors H | Espoirs H | Juniors H | Cadets   |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                    |           |           |           |          |
| <b>50 m</b>        | 6"40      | 6"45      | 6"55      | 6"60     |
| <b>60 m</b>        | 7"40      | 7"45      | 7"45      | 7"60     |
| <b>200 m</b>       | 23"55     | 23"75     | 24"00     | 24"40    |
| <b>400 m</b>       | 53"30     | 54"20     | 55"00     | 57"00    |
| <b>800 m</b>       | 2'05"00   | 2'06"00   | 2'08"00   | 2'11"00  |
| <b>1500 m</b>      | 4'21"00   | -         | -         | -        |
| <b>50m Haies</b>   | 8"30      | 8"80      | 8"80      | 8"20     |
| <b>60m Haies</b>   | 9"50      | 10"00     | 10"00     | 9"40     |
| <b>Hauteur</b>     | 1m80      | 1m75      | 1m70      | 1m65     |
| <b>Perche</b>      | 3m90      | 3m50      | 3m30      | 3m10     |
| <b>Longueur</b>    | 6m20      | 6m00      | 5m95      | 5m80     |
| <b>Triple saut</b> | 12m80     | 12m00     | 11m90     | 11m80    |
| <b>Poids</b>       | 11m30     | 9m00      | 10m00     | 10m80    |
|                    |           |           |           |          |
|                    | Seniors F | Espoirs F | Juniors F | Cadettes |
|                    |           |           |           |          |
| <b>50 m</b>        | 7"65      | 7"65      | 7"65      | 7"65     |
| <b>60 m</b>        | 8"70      | 8"70      | 8"70      | 8"70     |
| <b>200 m</b>       | 28"15     | 28"15     | 28"15     | 28"00    |
| <b>400 m</b>       | 67"50     | 67"50     | 67"50     | 67"50    |
| <b>800 m</b>       | 2'32"00   | 2'36"00   | 2'36"00   | 2'38"00  |
| <b>1500 m</b>      | 5'25"00   | -         | -         | -        |
| <b>50m Haies</b>   | 9"65      | 9"65      | 9"65      | 9"05     |
| <b>60m Haies</b>   | 11"00     | 11"00     | 11"00     | 10"45    |
| <b>Hauteur</b>     | 1m40      | 1m40      | 1m40      | 1m40     |
| <b>Perche</b>      | 2m20      | 2m20      | 2m20      | 2m20     |
| <b>Longueur</b>    | 4m80      | 4m80      | 4m75      | 4m70     |
| <b>Triple saut</b> | 9m60      | 9m60      | 9m60      | 9m60     |
| <b>Poids</b>       | 9m00      | 8m00      | 8m00      | 9m50     |

# PERFORMANCES PLANCHERS CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE

|             | Seniors H | Espoirs H | Juniors H | Cadets H   |
|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|             |           |           |           |            |
| 60 m        | 7"30      | 7"35      | 7"45      | 7"55       |
| 200 m       | 23"15     | 23"30     | 23"70     | 24"10      |
| 400 m       | 52"00     | 53"10     | 54"00     | 56"00      |
| 800 m       | 2'02"00   | 2'04"00   | 2'05"50   | 2'08"50    |
| 1500 m      | 4'12"00   | -         | -         | -          |
| 60 m Haies  | 9"30      | 9"80      | 9"50      | 9"10       |
| Hauteur     | 1m85      | 1m75      | 1m75      | 1m70       |
| Perche      | 4m20      | 3m70      | 3m50      | 3m30       |
| Longueur    | 6m45      | 6m20      | 6m10      | 6m00       |
| Triple saut | 13m35     | 12m20     | 12m10     | 12m00      |
| Poids       | 11m70     | 10m00     | 10m50     | 11m10      |
|             |           |           |           |            |
|             | Seniors F | Espoirs F | Juniors F | Cadettes F |
|             |           |           |           |            |
| 60 m        | 8"50      | 8"50      | 8"50      | 8"50       |
| 200 m       | 27"00     | 27"35     | 27"55     | 27"85      |
| 400 m       | 63"50     | 65"50     | 66"00     | 66"50      |
| 800 m       | 2'28"00   | 2'34"00   | 2'34"00   | 2'35"00    |
| 1500 m      | 5'10"00   | -         | -         | -          |
| 60 m Haies  | 10"20     | 10"80     | 10"60     | 9"95       |
| Hauteur     | 1m50      | 1m45      | 1m45      | 1m45       |
| Perche      | 2m80      | 2m40      | 2m20      | 2m20       |
| Longueur    | 5m00      | 4m90      | 4m85      | 4m85       |
| Triple saut | 11m00     | 10m20     | 10m20     | 10m10      |
| Poids       | 9m60      | 8m50      | 8m50      | 9m70       |

## MINIMAS CHAMPIONNATS 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 |

# ***MONTEES DE BARRE***

## **Montées de barre recommandées lors des championnats départementaux**

|                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 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 |      |      |      |      |      |      |      |



# ***SAISON DE CROSS-COUNTRY***

## **CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS - CROSS**

**Dimanche 17 novembre 2024 - Cross National Val-de-Marne/ Île-de-France**

Ce championnat comprend deux épreuves :

- Relais Cross 4 x 1500 m mixte moins de 20 ans (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 au Championnat d'Île-de-France de Relais Cross 2025 disponible sur le site de la LIFA et sur le site du CDA 94. Le formulaire est à envoyer par mail à [cross@athleif.org](mailto:cross@athleif.org) avant **le lundi 11 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 (2) féminines et deux (2) 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 (U20)**

L'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe a l'obligation d'avoir au moins un (1) cadet ou une (1) cadette.

### **Equipe 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](mailto:cross@athleif.org) avant le **mercredi 13 novembre à 12h00**. Passé ce délai, la modification sera à effectuer au moins une (1) heure avant la course le jour du championnat.

### **Article 3 - 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 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 (1) muté ou étranger.

### **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 - Réclamation :**

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

### **Article 7 – Qualifications aux Championnats de France :**

Ces championnats sont qualificatifs pour les Championnats de France de la discipline.

Nombre d'équipes franciliennes aux Championnats de France :

**Relais U20 : 4 équipes**

**Relais TC : 6 équipes**

# 1/4 DE FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY

**Dimanche 26 janvier 2025**

- ZONE OUEST (78-91-92-95) : Île-de-loisir du Val-de-Seine ; VERNEUIL-SUR-SEINE (78).
- ZONE EST (75-77-93-94) : Parc Interdépartemental des sports Paris Val-de-Marne ; CRETEIL (94). Coorganisé par le CDA 75

## **Article 1 – Qualifications :**

Pour être qualifié aux championnats régionaux, l'athlète doit avoir une licence compétition le jour de son championnat départemental. Dans le cas contraire, le club de l'athlète devra effectuer un changement de licence et une demande de qualification.

### **1.1 - A titre individuel :**

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

| <b>DEPT<br/>Course</b> | <b>78</b> | <b>91</b> | <b>92</b> | <b>95</b> | <b>75</b> | <b>77</b> | <b>93</b> | <b>94</b> |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| BENJAMINES             | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        |
| BENJAMINS              | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        |
| MINIMES FILLES         | 63        | 46        | 47        | 44        | 41        | 63        | 37        | 59        |
| MINIMES HOMMES         | 50        | 55        | 52        | 43        | 43        | 61        | 41        | 55        |
| CADETTES               | 76        | 65        | 35        | 35        | 47        | 64        | 35        | 56        |
| CADETS                 | 68        | 47        | 54        | 35        | 56        | 62        | 48        | 35        |
| JUNIORS FILLES         | 51        | 55        | 35        | 35        | 36        | 50        | 35        | 35        |
| JUNIORS HOMMES         | 56        | 41        | 35        | 35        | 35        | 49        | 39        | 35        |
| CROSS COURT FEMMES     | 36        | 42        | 68        | 35        | 55        | 35        | 35        | 58        |
| CROSS COURT HOMMES     | 38        | 35        | 66        | 43        | 44        | 35        | 59        | 45        |
| CROSS LONG FEMMES      | 78        | 69        | 76        | 35        | 90        | 72        | 35        | 55        |
| CROSS LONG HOMMES      | 72        | 62        | 80        | 37        | 90        | 54        | 40        | 66        |
| MASTERS 1 ET + HOMMES  | 90        | 62        | 68        | 35        | 50        | 75        | 47        | 77        |

- Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters 1 et + Hommes » et « Cross Long femmes » de chaque département ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.
- L'ensemble des Espoirs participants aux championnats départementaux sur les « Cross Court » et « Cross Long » hommes et femmes seront qualifiés pour les Championnats Régionaux.
- Pour les courses « Cross long Hommes » et « Cross Long Femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Seniors et M0 pour les hommes et 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.
- 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 course.

### **1.2 - Qualifications par équipes :**

À 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 2025 (remplir un formulaire par épreuve et par athlète) 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](mailto:cross@athleif.org)) au plus tard **le jeudi 16 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

**Toutes les demandes de repêchage et de changement de course sont payantes :**

- **Demande classique : cinq euros (5 €)**
- **Demande tardive : vingt euros (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 de niveau National 4 ou plus :**

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2024 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 avant **le jeudi 16 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi). Cette demande est gratuite.

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

Toute demande de changement pour un athlète qualifié 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) est payante. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant **le jeudi 16 janvier à 12h00**.

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. Sans choix de leur part, ils ne seront pas qualifiés

## **Article 4 - Modalités de qualifications :**

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour **le lundi 13 janvier avant 12h00**, leurs résultats traités sous E-Logica, en envoyant le fichier par email à [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org).

Les départements organisant leurs championnats de cross-court à un autre moment que leurs championnats classiques devront envoyer un seul fichier de qualifiés à la LIFA. Si des athlètes apparaissent à la fois sur le cross court et cross long, ils ne seront pas qualifiés conformément à l'article 3.

**La liste des qualifiés sera officielle à l'issue de la réunion de qualification du jeudi 16 janvier.**

Les clubs auront jusqu'au **mardi 21 janvier 9h00** pour désengager leurs athlètes.

### **4.1 - Courses Benjamines et Benjamins :**

Cette saison une course benjamine et une course benjamin aura lieu sur chaque championnat régional. Ces épreuves ne remplacent pas le match intercomité jeune prévu lors des Championnats d'Île-de-France de cross du 9 février.

La méthode de qualification diffère des autres courses puisque ce sont les Commissions Départementales Jeunes qui enverront une liste de cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins avant **le mardi 21 janvier à 12h00** par email à [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org).

**Libre choix est laissé aux CDJ pour le choix des cinquante (50) benjamines et cinquante (50) benjamins.**

**ATTENTION, CETTE LISTE EST NON-MODIFIABLE. AUCUN CHANGEMENT NE SERA POSSIBLE !**

## **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.

Les dossards des courses Benjamines et Benjamins seront à récupérer auprès d'un membre de la Commission Régionale des Jeunes.

## **Article 6 – Classements :**

Les résultats ne seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

Les réclamations devront être formulées dans les trente (30) minutes suivant l'édition du classement.

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

### 6.1 – 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 quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe.

Seules les dix (10) 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 (1) par club et par course.

### Article 7 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, **les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes non partant**. Les athlètes envoyant un formulaire de non-participation (disponible sur le site de la ligue) accompagné d'un certificat médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course et qu'il figure sur la liste de départ.

### 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 cross long hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1et + hommes et Cross long femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femmes.

#### 8.2 - Podium par équipe

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

Les courses Benjamines et Benjamins n'auront pas de classement et de podium par équipe.

### Article 9 – JURY

Pour une organisation optimale, chaque comité départemental devra fournir **un minimum de huit (8) juges**. Cette liste devra être communiqué en même temps que les fichiers des qualifiés des championnats départementaux, **lundi 13 janvier avant 12h00** à [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org).

### DATES CLES

|                     |                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Lundi 13 janvier    | Mise en ligne des qualifiés à l'issue des championnats départementaux |
| Jeudi 16 janvier    | Date limite des demandes de qualification classique à 12H00           |
| Vendredi 17 janvier | Mise en ligne des qualifiés repêchés                                  |
| Lundi 20 janvier    | Date limite des demandes de qualification tardive à 12h00             |
| Mardi 21 janvier    | Date limite de désengagement à 9h00                                   |

# DEMI-FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY

## CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE CROSS COUNTRY

### Dimanche 9 février 2025 – Parc Léonard de Vinci, LISSES (91)

#### 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/<br>COURSES                      | EST | OUEST |
|---------------------------------------|-----|-------|
| MINIMES FILLES                        | 131 | 119   |
| MINIMES HOMMES                        | 127 | 123   |
| CADETTES                              | 136 | 114   |
| CADETS                                | 130 | 120   |
| JUNIORS FILLES                        | 134 | 116   |
| JUNIORS HOMMES                        | 121 | 129   |
| CROSS COURT FEMMES                    | 116 | 84    |
| CROSS COURT HOMMES                    | 105 | 95    |
| CROSS LONG FEMMES (ESPOIRS)           | 11  | 11    |
| CROSS LONG FEMMES (MASTERS 1 et +)    | 12  | 12    |
| CROSS LONG FEMMES (TOUTES CATEGORIES) | 157 | 109   |
| CROSS LONG HOMMES (ESPOIRS)           | 10  | 10    |
| CROSS LONG HOMMES (TOUTES CATEGORIES) | 138 | 112   |
| MASTERS 1 et + Hommes                 | 148 | 102   |

- Si le premier des catégories M2 à M10 des courses « Masters Hommes » et « Cross Long femmes » de chaque quart de finale ne sont pas dans les quotas de qualifications, ils seront ajoutés aux qualifiés.

- Pour les deux Cross Long, la méthode de qualification est la suivante :

1. Calcul des qualifiés en Espoirs
2. Calcul des qualifiés en Masters 1 et + pour la course Cross Long Femmes
3. Calcul des qualifiés toutes catégories confondues

#### 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.
- 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

À 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 2025 (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 jeudi 30 janvier à 12h00** à [cross@athleif.org](mailto:cross@athleif.org) (heure de réception du mail faisant foi).

**Toutes les demandes de repêchage et de changement de course sont payantes :**

- **Demande classique : cinq euros (5 €)**
- **Demande tardive : vingt euros (20 €)**
- **Demande exceptionnelle : cinquante euros (50 €)**

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 (à partir de la catégorie Junior) **justifiée par le niveau sportif de l'athlète**. La ligue prélèvera cinquante euros (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 Régionaux ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats d'Île-de-France de cross-country.

### **2.2- Demande de repêchage au titre d'un complément d'équipe.**

Les clubs ayant quatre (4) ou cinq (5) athlètes qualifiés individuellement à l'issue des Championnats Régionaux peuvent demander le repêchage d'un (1) à deux (2) athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant six (6) athlètes ou plus de qualifiés, car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

**Les demandes de complément d'équipe devront être justifiées par le niveau sportif de l'athlète (l'athlète doit avoir le niveau sportif du dernier qualifié de sa course). Ces demandes sont gratuites.**

### **2.3 - Athlètes de niveau National 4 ou plus :**

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2024 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats d'Île-de-France. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage avant **le jeudi 30 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi). Cette demande est gratuite.

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

Toute demande de changement pour un athlète qualifié 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) est payante. Il faudra remplir le document « Demande de changement Cross Court-Cross long » et le renvoyer avant **le jeudi 30 janvier à 12h00**.

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 officielle à l'issue de la réunion de qualification du **jeudi 30 janvier**.

Les clubs auront jusqu'au **mardi 4 février 9h00** 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.

Les dossards catégories et étranger sont obligatoires, le non-port de ces dossards entraînera la disqualification de l'athlète.

### **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 10 premières équipes de la zone Ouest, les numéros pairs seront attribués aux 10 premières équipes de la zone Est.

Exemple :

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

### **Article 7 – Classement :**

Les résultats seront validés définitivement qu'après vérification par la CRR LIFA.

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

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

### **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 quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage du sixième athlète de la première équipe. Cette équipe, n'entrera pas dans les quotas de qualifications par équipe pour les Championnats de France.

## Article 8 – Athlète non-partant :

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, **les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de dix euros (10 €) par athlètes (récupérer sur leur compte club)**. Les athlètes envoyant un formulaire de non-participation (disponible sur le site de la ligue) accompagné d'un certificat médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il ne prend pas le départ de sa course.

## Article 9 – Podium :

### 9.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des deux Cross long ainsi que des deux cross court ;
- Trois (3) premiers M0 des Cross long hommes et Cross long femmes ;
- Trois (3) premiers Masters de la course Masters 1 et + hommes et Cross long femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M2 au premier M10 des courses Masters 1 et + hommes et Cross long femmes.

### 9.2 – Podium par équipe

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

## Article 10 – Qualifications aux Championnats de France :

### 10.1 – Qualification par équipes

| HOMMES        |   | FEMMES         |   |
|---------------|---|----------------|---|
| Cadets - U18  | 6 | Cadettes - U18 | 3 |
| Juniors - U20 | 5 | Juniors - U20  | 6 |
| Cross-Court   | 4 | Cross Court    | 6 |
| Cross Long    | 4 | Cross Long     | 3 |
| Masters       | 3 |                |   |

### 10.2 – Qualification en individuel

| HOMMES         |               |    | FEMMES         |               |    |
|----------------|---------------|----|----------------|---------------|----|
| Cadets - U18   |               | 37 | Cadettes - U18 |               | 28 |
| Juniors - U20  |               | 33 | Juniors - U20  |               | 29 |
| Cross-Court    |               | 31 | Cross-Court    |               | 36 |
| Cross Long     | Espoirs – U23 | 10 | Cross Long     | Espoirs – U23 | 11 |
| Cross Long     | TC*           | 33 | Cross Long     | TC*           | 25 |
| Masters 1 et + |               | 30 | M1 &+          |               | 12 |

Tc\* : seront qualifiés à titre individuel dans les courses Cross Long Hommes et Cross Long, le nombre d'athlètes indiqué dans TC\*, quelle que soit la catégorie (espoirs ou seniors ou masters), augmenté respectivement du nombre d'espoirs chez les Hommes et du nombre d'espoirs et de masters chez les Femmes.

## DATES CLES

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| Lundi 27 janvier    | Mise en ligne des qualifiés à l'issue des championnats régionaux |
| Jeudi 30 janvier    | Date limite des demandes de qualification classique à 12H00      |
| Vendredi 31 janvier | Mise en ligne des qualifiés repêchés                             |
| Lundi 3 février     | Date limite des demandes de qualification tardive à 12h00        |
| Mardi 4 février     | Date limite de désengagement à 9h00                              |

## RECOMMANDATIONS SUR LES DISTANCES DE CROSS

Afin d'avoir une progression régulière des distances au cours de la saison, il est recommandé de respecter les distances (en km) reprises au tableau ci-après :

|                                | Départementaux                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Régionaux  | 1/2 Finale | Championnats de France |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------|
| <b>Poussins et Poussines</b>   | Kid Cross (animations dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) + un seul cross annuel (ou course en ligne) de 1,5km maximum. Il est du ressort des comités départementaux d'organiser cette unique épreuve en ligne lors du championnat départemental |            |            |                        |
| <b>Benjamins et Benjamines</b> | 2,5 à 3 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2,5 à 3 km |            |                        |
| <b>Minimes féminines</b>       | 3 à 3,5 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 à 3,5 km | 4 km       | 4 km                   |
| <b>Minimes masculins</b>       | 3,5 à 4 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,5 à 4 km | 4,5 km     | 4,5 km                 |
| <b>Cadettes</b>                | 4 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 km       | 4,5 km     | 4,5 km                 |
| <b>Cadets</b>                  | 4,5 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 km       | 5,5 km     | 6 km                   |
| <b>Juniors féminines</b>       | 4,5 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 km       | 5,5 km     | 6 km                   |
| <b>Juniors masculins</b>       | 6 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6,5 km     | 7 km       | 7,5 km                 |
| <b>Cross court féminins</b>    | 4 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 km       | 4 à 4,5 km | 4,5 km                 |
| <b>Cross court masculins</b>   | 4 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 km       | 4 à 4,5 km | 4,5 km                 |
| <b>Cross long féminins</b>     | 7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7,5 km     | 8 km       | 9 km                   |
| <b>Cross long masculins</b>    | 8,5 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9 km       | 10 km      | 10 km                  |
| <b>Masters masculins</b>       | 8,5 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9 km       | 10 km      | 10 km                  |

# SAISON EN SALLE

## CHAMPIONNATS REGIONAUX ESPOIRS-SENIORS en salle Dimanche 5 janvier 2025 à l'INSEP

### 1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée en salle du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 22 décembre 2024) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

| Courses   | ES | SE | Concours    | ES | SE |
|-----------|----|----|-------------|----|----|
| 60m       | 90 | 90 | Hauteur     | 15 | 15 |
| 60m Haies | 54 | 54 | Perche      | 15 | 15 |
|           |    |    | Longueur    | 15 | 15 |
|           |    |    | Triple Saut | 15 | 15 |
|           |    |    | Poids       | 15 | 15 |

Les 200 et 400m seront proposés le 12 janvier à Val de Reuil

Les 800 et 1500m seront proposés le 19 janvier à Nogent sur Oise

### 2 – Athlètes non classés dans les bilans.

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à [csa@athleif.org](mailto:csa@athleif.org) avant le dimanche 22 décembre 2024, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

### 3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

### 4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 22 décembre.

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 22 décembre et le 29 décembre 2024 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

### 5- Athlètes CA-JU

Les athlètes de catégories Cadets et Juniors peuvent participer à ce Championnats en tant que Seniors à la condition que leur performance soit meilleure que celle du dernier qualifié Seniors. Les demandes pour les athlètes Cadets et Juniors doivent être envoyées à la LIFA avant le 22 décembre à 23h59. **Ces athlètes seront inclus dans le quota de qualification des Seniors. La qualification d'un athlète CA-JU ne permet donc pas de prendre un Senior supplémentaire.**

### 6- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 31 décembre 2024. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

#### Date limite de réception à la L.I.F.A.

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

**Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Lundi 23 décembre 2024

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mercredi 1er janvier 2025 à 23h59** \*\*\*\*\*

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'EPREUVES COMBINEES

## SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 janvier 2025 à Val de Reuil

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

|                  |            |                       |
|------------------|------------|-----------------------|
| <b>PROGRAMME</b> | 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 qualifiés*

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.

### Modalités de qualification :

1/ Les qualifications se feront aux bilans sur la base des performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre 2024 et le 22 décembre 2024, lors des compétitions d'Epreuves Combinées en salle.

2/ Les athlètes devront avoir réalisés les performances minimums suivantes :

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

Les athlètes remplissant ces conditions seront automatiquement qualifiés.

3/ les performances réalisées lors de la saison hivernale ou estivale 2024

Ces performances seront qualificatives sur la base du classement fédéral de l'athlète sur un Pentathlon ou un heptathlon ou sur un décathlon en 2024. 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 par le club à la LIFA.**

| CAF | JUF | ESF | SEF | CAM | JUM | ESM | SEM |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| R1  | IR4 | IR1 | IR1 | R1  | IR4 | IR1 | IR1 |

### Demande de qualification exceptionnelle

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

### Demande d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le mardi 7 janvier 2025.

#### **Date limite de réception à la L.I.F.A.**

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

**Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Jeudi 26 décembre 2024

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mercredi 8 janvier 2025 à 23h59** \*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS REGIONAUX de 200/400m ES/SE EN SALLE**  
**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE MARCHE EN SALLE**  
**SAMEDI 11 et DIMANCHE 12 janvier 2025 à Val de Reuil**

**1 - Mode de qualification**

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 23 décembre 2024) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

| Courses | ES | SE | Courses | ES | SE |
|---------|----|----|---------|----|----|
| 200m    | 28 | 36 | 400m    | 25 | 35 |

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

**2 – Athlètes non classés dans les bilans.**

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) avant le dimanche 22 décembre 2024, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

**3 – Athlètes Hors-LIFA**

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleu et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

**4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 23 décembre.**

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 23 décembre et le 05 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

**5- Demandes d'engagements tardifs**

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 7 janvier 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

**6- Marche**

Voir modalités de qualification en page 27

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le  
**Dimanche 22 décembre 2024 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Lundi 23 décembre 2024

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Jeudi 26 décembre 2024

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mercredi 8 janvier 2025 à 23h59** \*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS-JUNIORS EN SALLE**  
**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 800 & 1500M (19/01)**  
**SAMEDI 18 JANVIER 2025 à l'INSEP**  
**DIMANCHE 19 JANVIER 2025 à NOGENT SUR OISE**

**1 - Mode de qualification**

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 5 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 6).

| Courses    | CA | JU | ES | SE | Concours    | CA | JU |
|------------|----|----|----|----|-------------|----|----|
| 60m        | 90 | 90 |    |    | Hauteur     | 15 | 15 |
| 60m Haies  | 72 | 72 |    |    | Perche      | 15 | 15 |
| 200m       | 40 | 40 |    |    | Longueur    | 15 | 15 |
| 400m       | 50 | 50 |    |    | Triple Saut | 15 | 15 |
| 800m       | 15 | 15 | 15 | 15 | Poids       | 15 | 15 |
| 1500m (TC) |    |    |    | 30 |             |    |    |

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

**2 – Athlètes non classés dans les bilans.**

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) Cso Lifa avant le lundi 6 janvier 2025, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

**3 – Athlètes Hors-LIFA**

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

**4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 6 janvier**

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 7 janvier et le 12 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

**5- Demandes d'engagements tardifs**

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 14 janvier 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

**6- Doublé 200-400m-800m**

Conformément au règlement fédéral, les athlètes de la catégorie Cadet/Cadettes ne pourront pas doubler les épreuves de 200m, 400m et 800m sur la durée du Championnat.

**7- Relais 4x1 tour**

Les équipes souhaitant s'engager devront faire parvenir une demande à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) avant le lundi 6 janvier 2025

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le  
**Lundi 6 janvier 2025 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 7 janvier 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 8 janvier 2025

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mercredi 15 janvier à 23h59** \*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ESPOIRS-SENIORS**  
**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE MARCHE**  
**SAMEDI 25 JANVIER ET DIMANCHE 26 JANVIER 2025**  
**A NOGENT SUR OISE**

### 1 - Mode de qualification

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 12 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7).

| Courses   | ES | SE | Concours    | ES | SE |
|-----------|----|----|-------------|----|----|
| 60m       | 60 | 72 | Hauteur     | 15 | 15 |
| 200m      | 32 | 32 | Perche      | 15 | 15 |
| 400m      | 25 | 25 | Longueur    | 15 | 15 |
| 60m Haies | 36 | 36 | Triple Saut | 15 | 15 |
|           |    |    | Poids       | 15 | 15 |

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

### 2 – Athlètes non classés dans les bilans.

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à [csa@athleif.org](mailto:csa@athleif.org) Csa Lifa avant le lundi 13 janvier 2025 ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

### 3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

### 4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 12 janvier .

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 13 et le 20 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

### 5- Athlètes CA-JU

Les athlètes de catégories Cadets et Juniors peuvent participer à ce Championnats en tant que Seniors à la condition que leur performance soit meilleure que celle du dernier qualifié Seniors. Les demandes pour les athlètes Cadets et Juniors doivent être envoyées à la LIFA avant le 13 janvier. **Ces athlètes seront inclus dans le quota de qualification des Seniors. La qualification d'un athlète CA-JU ne permet donc pas de prendre un Senior supplémentaire.**

### 6- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 21 janvier 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

### 7- Marche

Voir modalités de qualification en page 27

#### **Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le  
**Lundi 13 janvier 2025 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 14 janvier 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 15 janvier 2025

**\*\*\*\*\* FORFAIT - Date limite mercredi 22 janvier 2025 à 23h59 \*\*\*\*\***

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE CADETS-JUNIORS EN SALLE**  
**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE 800 & 1500m & 3000M EN SALLE**  
**SAMEDI 1<sup>ER</sup> ET DIMANCHE 2 FEVRIER 2025**

**1 - Mode de qualification**

La liste des qualifiés sera établie au bilan de la saison Hivernale 2024/2025 (performance réalisée du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 19 janvier 2025) sous réserve de la réalisation des performances planchers (voir page 7).

| Courses   | CA | JU | ES | SE | Concours    | CA | JU |
|-----------|----|----|----|----|-------------|----|----|
| 60m       | 60 | 60 |    |    | Hauteur     | 15 | 15 |
| 60m Haies | 42 | 42 |    |    | Perche      | 15 | 15 |
| 200m      | 40 | 40 |    |    | Longueur    | 15 | 15 |
| 400m      | 35 | 35 |    |    | Triple Saut | 15 | 15 |
| 800m      | 15 | 15 | 15 | 15 | Poids       | 15 | 15 |

|       | TCM | TCF |
|-------|-----|-----|
| 1500m | 20  | 20  |
| 3000m | 15  | 15  |

Une liste principale et une liste d'attente seront publiées. Les athlètes de la liste d'attente seront déplacées sur la liste principale en fonction des désistements et des engagements tardifs.

**2 – Athlètes non classés dans les bilans.**

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison hivernale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou estivale réalisée de la saison 2023/2024. Cette demande, qui doit être envoyée à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) Cso Lifa avant le lundi 20 janvier 2025, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

**3 – Athlètes Hors-LIFA**

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

**4- Athlètes non qualifiés ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 20 janvier**

Un athlète non qualifié ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 20 janvier et le 27 janvier 2025 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables et sous réserve du nombre de places disponibles.

**5- Demandes d'engagements tardives**

Les demandes d'engagements tardives devront parvenir à la LIFA avant le Mardi 28 janvier 2025. L'ajout des athlètes à la liste principale sera conditionné aux quotas d'athlètes définis par épreuve. Un athlète remplissant les critères de qualification sur une épreuve pleine sera par conséquent ajouté à la liste d'attente.

**6- Doublé 200-400m-800m**

Conformément au règlement fédéral, les athlètes de la catégorie Cadet/Cadettes ne pourront pas doubler les épreuves de 200m, 400m et 800m sur la durée du Championnat.

**7- Relais 4x1 tour**

Les équipes souhaitant s'engager devront faire parvenir une demande à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) avant le lundi 20 janvier 2025

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

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

**Lundi 20 janvier 2025 à 23h59**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 21 janvier 2025

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 22 janvier 2025

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mercredi 29 janvier à 23h59** \*\*\*\*\*

# EPREUVES DE PLEIN AIR

**CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS**  
**1<sup>er</sup> Tour : Samedi 18 et Dimanche 19 janvier 2025**  
**Maisons-Alfort**

**2<sup>ème</sup> Tour : Samedi 1er et Dimanche 2 Février 2025**  
**Bois d'Arcy**



**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 2024 seront prises en compte selon les minimas suivants :

| <b>HOMMES</b>                          | <b>Disque</b> | <b>Marteau</b> | <b>Javelot</b> |
|----------------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Minima D<br>(qualification directe)    | 36m00         | 43m00          | 47m00          |
| Minima E<br>(qualification éventuelle) | 30m00         | 35m00          | 40m00          |

| <b>FEMMES</b>                          | <b>Disque</b> | <b>Marteau</b> | <b>Javelot</b> |
|----------------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Minima D<br>(qualification directe)    | 32m00         | 39m00          | 32m00          |
| Minima E<br>(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<sup>er</sup> tour lundi 13 janvier à 18h00 au plus tard

2<sup>ème</sup> tour lundi 27 janvier 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 minimas demandés pour le marteau "classique".

| <b>HOMMES</b> |          |         |
|---------------|----------|---------|
| Seniors       | 15,88 kg | (35 lb) |
| Espoirs       | 15,88 kg | (35 lb) |
| Juniors       | 11,34 kg | (25 lb) |
| Cadets        | 9,08 kg  | (20 lb) |

| <b>FEMMES</b> |         |         |
|---------------|---------|---------|
| 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 – TROPHÉE JACK ROULET DIMANCHE 9 FEVRIER – LISSES**

### **1 - Qualifications**

Chaque comité départemental peut présenter jusqu'à 15 athlètes par catégorie (15 Benjamins garçons U14 et 15 Benjamines filles U14), en sachant que le classement par équipe se fait sur les 8 premiers et les 8 premières.

Il y a donc 7 remplaçants et 7 remplaçantes par équipe de chaque comité départemental.

Aucun athlète supplémentaire ne sera autorisé à participer.

La liste des participants est à envoyer par chaque comité départemental **avant le lundi 3 février 2025 à 09h00** par mail à [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org)

### **2 - Organisation**

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

Un espace sera dédié à ces équipes afin de faciliter leur préparation.

Toutefois il revient à chaque comité départemental de nommer un ou plusieurs responsables sur place (accueil, inscriptions, échauffement, etc.)

### **3 - Classement**

Il sera déclaré vainqueur le département qui aura le plus petit nombre de points 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).

### **4 - Récompenses**

Médailles à tous les arrivants.

Podium aux Trois (3) premiers individuels des 2 courses (filles et garçons).

Coupe (ou trophées) aux trois premières équipes masculines et aux trois premières équipes féminines.

1 trophée (Trophée Jack ROULET) pour la 1<sup>ère</sup> équipe au classement général mixte.

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES**  
**Benjamin(es)s, Minimes (garçons et filles)**  
**Samedi 22 mars et dimanche 23 mars 2025 à l'INSEP**

## **1 - Épreuves**

### **Samedi 22 mars 2025**

**Tétrathlon Benjamins U14** : 50m haies - Perche ou Longueur - Poids - 1000 m

**Tétrathlon Benjamines U14** : 50m haies - Hauteur - Poids - 1000 m

### **Dimanche 23 mars 2025**

**Pentathlon Minimes masculins U16** : 50m haies - Hauteur - Poids - Perche ou Longueur - 1000 m

**Pentathlon Minimes filles U16** : 50m haies - Hauteur - Poids - Longueur - 1000 m

## **2 - Qualifications**

**Date limite de réalisation des performances** : dimanche 9 mars 2025

**Les qualifications seront effectuées au bilan.**

La réunion de qualification se tiendra le mardi 11 mars 2025.

La liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 12 mars 2025.

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

Une liste principale de 45 athlètes et une liste d'attente de 30 athlètes par catégorie sera publiée à partir du mercredi 12 mars 2025.

Les athlètes de la liste d'attente seront déplacés sur la liste principale en fonction des désistements.

## **3 - Qualifications exceptionnelles**

Si l'athlète n'a pas fait de tétrathlon U14 ou de pentathlon U16, un formulaire spécifique devra être rempli et envoyé à la ligue avant le mardi 11 mars 2025 à 09h00 par mail à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org)

**Un minimum de 4 performances correspondantes aux épreuves en minime U16 et un minimum de 3 performances en benjamin U14** devra y être clairement indiqué.

Épreuves qui devront avoir été réalisées depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2024 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 sous rubrique "calendriers, formulaires et règlements"

## **4 - Désengagements**

Tout athlète qualifié et déclarant forfait, devra être désengagé date limite **avant le mardi 18 mars 2025 à 23h59**, afin de pouvoir proposer une qualification à des athlètes figurant sur la liste d'attente.

Les désengagements se font directement sur le site internet <http://lifa-athle.fr> jusqu'à la date et l'heure fixée.

# CHALLENGE ANNE GRAFFARD TROPHEE DYNAMIC ATHLETIC

**DYNAMIC ATHLETIC**

Catégories concernées : Benjamins U14 et Minimes U16 (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 techniques et règlementaires.
- Détecter des talents.

## PRINCIPES

- Catégories concernées : **BENJAMINS U14 et MINIMES U16** (garçons et filles) licenciés au titre du club au moment de la réalisation de la performance.
- Chaque athlète doit participer à **un triathlon sur une même journée**
- Les triathlons seront retenus sur les compétitions référencées sur le SI-FFA **du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024**
- Les performances sont cotées à la table FFA-UNSS 2020 - 2024
- **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<sup>ème</sup> triathlon qui l'emporte. Si l'ex-æquo subsiste, le 11<sup>ème</sup> 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.

Ceux-ci sont disponibles sur le site internet <http://lifa-athle.fr> rubrique pratiquer l'athlétisme/éducation athlétique et seront également envoyés par mail aux clubs.

Chaque club devra transmettre les imprimés à la ligue **avant le 28 février 2025** par mail à [romain.sermet@athleif.org](mailto:romain.sermet@athleif.org)

Les CDJ de chaque département pourront aussi en faire le relais.

## RECOMPENSES

Les clubs franciliens sont répartis en 2 poules :

Poule A : clubs de 1 à 50 licenciés Benjamins U14 et Minimes U16 au 31 août 2024

Poule B : clubs au-dessus de 50 licenciés Benjamins U14 et Minimes U16 au 31 août 2024

Les 8 premiers clubs au classement de chaque poule recevront une dotation en matériel (valeur dégressive suivant la place). Toute dotation non récupérée sans motif valable sera remise en jeu.

La date et le lieu de la remise des récompenses sera communiquée aux clubs récompensés après la date du 28 février 2025.

Un lot sera également remis :

- au Comité Départemental ayant le plus grand nombre de clubs participants 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 2025, les épreuves de marche seront alignées sur les autres disciplines athlétiques concernant les points suivants :

- 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 11 JANVIER 2025 A VAL DE REUIL

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'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE DE MARCHE LE DIMANCHE 26 JANVIER 2025

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. En fonction des contraintes d'organisations liées à cette saison hivernale (indisponibilité du CDFAS à Eaubonne), la LIFA se réserve le droit de ne faire qu'une seule finale masculine et une seule finale féminine.

### C – BREVETS DE MARCHE

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

**Le 5 janvier 2025 pour les 10 et 20km et le 19 janvier 2025 pour les 10, 20, 30 et 40km.** Horaires de départ suivant la distance à consulter sur le site (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 – 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 règlements.

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 Mars 2025 – implantation à venir

**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>

## CHAMPIONNATS REGIONAUX DE 20KM MARCHE ET 10KM MARCHE JU Avril 2025 – implantation à venir

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

**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'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE MASTERS

**Samedi 15/02/2025 à NOGENT SUR OISE**

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

Date limite d'engagement : lundi 10 février 2025 à 23h59 (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 18 Janvier 2025 - MAISONS-ALFORT**

**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 13 janvier 2025 à 23h59.

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 ENGINS – HAUTEUR DE HAIES

Les catégories d'âge de 5 ans sont calculées à la date anniversaire

#### RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE 2025

| M  | Hommes | Femmes |             |               |
|----|--------|--------|-------------|---------------|
| 0  | M35    | F35    | 35 A 39 ANS | 1990 - 1986   |
| 1  | M 40   | F 40   | 40 A 44 ANS | 1985 - 1981   |
| 2  | M 45   | F 45   | 45 A 49 ANS | 1980 - 1976   |
| 3  | M 50   | F 50   | 50 A 54 ANS | 1975 - 1971   |
| 4  | M 55   | F 55   | 55 A 59 ANS | 1970 - 1966   |
| 5  | M 60   | F 60   | 60 A 64 ANS | 1965 - 1961   |
| 6  | M 65   | F 65   | 65 A 69 ANS | 1960 - 1956   |
| 7  | M 70   | F 70   | 70 A 74 ANS | 1955 - 1951   |
| 8  | M 75   | F 75   | 75 A 79 ANS | 1950 - 1946   |
| 9  | M 80   | F 80   | 80 A 84 ANS | 1945 - 1941   |
| 10 | M85    | F85    | 85 A 89 ANS | 1940 et avant |

#### POIDS DES ENGINS

|                  | Poids    | Disque   | Javelot | Marteau  |
|------------------|----------|----------|---------|----------|
| <b>Masculins</b> |          |          |         |          |
| 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     |
| <b>Féminins</b>  |          |          |         |          |
| 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 m Haies 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)<br>( <a href="http://comitedeparis.athle.com">http://comitedeparis.athle.com</a> ) |                                         |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|
| 07-08/12/2024                                                                                                         | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S) | INSEP (PARIS)      |
| 08/12/2024                                                                                                            | CHPTS DPTX INDIV (C,J,E,S) J1           | VAL DE REUIL       |
| 14-15/12/2024                                                                                                         | CHPTS DPTX INDIV (B,M)                  | PARIS (LADOUMEGUE) |
| 12/01/2025                                                                                                            | CHPTS DPTX DE CROSS 75-92               | BOIS DE BOULOGNE   |
| 01/02/2025                                                                                                            | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (MIN)     | PARIS (LADOUMEGUE) |
| 08/02/2025                                                                                                            | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (BENJ)    | PARIS (LADOUMEGUE) |
| 12/01/2025                                                                                                            | CHPTS DPTX DE CROSS                     | BOIS DE VINCENNES  |

| COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)<br>( <a href="http://comite77.athle.com">http://comite77.athle.com</a> ) |                                         |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|
| 30/11-01/12/2024                                                                                                     | CHPTS 77-75 CJES SALLE                  | REIMS (CREPS)      |
| 07-08/12/2024                                                                                                        | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S) | INSEP (PARIS)      |
| 14-15/12/2024                                                                                                        | CHPTS DPTX TRIATHLON BE-MI              | CNSD FONTAINEBLEAU |
| 11/01/2025                                                                                                           | MEETING SALLE CDA 77                    | CNSD FONTAINEBLEAU |
| 12/01/2025                                                                                                           | CHPTS DPTX CROSS LONG + CROSS COURT     | BUSSY SAINT MARTIN |
| 08-09/03/2025                                                                                                        | CHPTS DPTX EC SALLE BE – MI             | CNSD FONTAINEBLEAU |

| COMITE DEPARTEMENTAL DES YEV LINES (78)<br>( <a href="http://cda78.athle.org">http://cda78.athle.org</a> ) |                                  |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| 17/11/2024                                                                                                 | 1ER TOUR EN SALLE BE-MI          | TRAPPES        |
| 23/11/2024                                                                                                 | CHAMPIONNATS DE ZONES 78 - 92 J1 | VAL DE REUIL   |
| 07/12/2024                                                                                                 | CHAMPIONNATS DE ZONES 78 - 92 J2 | VAL DE REUIL   |
| 08/12/2024                                                                                                 | 1ER TOUR EN SALLE BE-MI          | VERSAILLES     |
| 14-15/12/2024                                                                                              | COMBINES EN SALLE CA A SE        | EAUBONNE       |
| 11/01/2025                                                                                                 | CRITERIUM 78 LANCERS LONGS       | LIEU A DEFINIR |
| 12/01/2025                                                                                                 | CHPTS DPTX DE CROSS COUNTRY      | SARTROUVILLE   |
| 02/02/2025                                                                                                 | 2E TOUR EN SALLE BE-MI           | VERSAILLES     |
| 09/02/2025                                                                                                 | 2E TOUR EN SALLE BE-MI           | TRAPPES        |
| 05/04/2025                                                                                                 | EPREUVES DE DUREE                | TACOIGNIERES   |

| COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91)<br>( <a href="http://cd91.athle.org">http://cd91.athle.org</a> ) |                                         |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| 30/11/2024                                                                                              | ESSONNE CJES 200-400-800-1500-MARCHE    | FONTAINEBLEAU  |
| 07-08/12/2024                                                                                           | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S) | INSEP (PARIS)  |
| 07-08/12/2024                                                                                           | EQUIP'ATHLE TOUR HIVERNAL BE-MI         | VIRY-CHATILLON |
| 14-15/12/2024                                                                                           | CHPTS DPTX J1 & J2                      | VIRY-CHATILLON |
| 05/01/2025                                                                                              | ESSONNE LANCER LONG                     | LIEU A DEFINIR |
| 02/02/2025                                                                                              | CHPTS ESSONNE BM                        | VIRY-CHATILLON |

| <b>COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92)</b><br>( <a href="http://cda92.athle.org">http://cda92.athle.org</a> ) |                              |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
|                                                                                                                        |                              |                    |
| 23/11/2024                                                                                                             | CHPTS DPTX 78 92 (1 JOURNEE) | VAL DE REUIL (27)  |
| 24/11/2024                                                                                                             | CHPTS DPTX MINIMES           | PARIS (LADOUMEGUE) |
| 07/12/2024                                                                                                             | CHPTS DPTX 78 92 (2 JOURNEE) | VAL DE REUIL(27)   |
| 14-15/12/2024                                                                                                          | CHPTS EP COMBINEES 78 92 95  | ATHLETICA EAUBONNE |
| 12/01/2025                                                                                                             | CHPTS DPTX DE CROSS 75-92    | BOIS DE VINCENNES  |
| 02/02/2025                                                                                                             | CHPTS DPTX E.C BE MI         | LIEU A DEFINIR     |

| <b>COMITE DEPARTEMENTAL DE LA SEINE SAINT-DENIS (93)</b><br>( <a href="http://cda93.athle.com">http://cda93.athle.com</a> ) |                                         |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| 30/11/2024                                                                                                                  | CHPTS DPTX INDIVIDUELS CA/SE            | NOGENT SUR OISE |
| 01/12/2024                                                                                                                  | CHPTS DPTX INDIVIDUELS CA/SE            | NOGENT SUR OISE |
| 07-08/12/2024                                                                                                               | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S) | INSEP (PARIS)   |
| 12/01/2025                                                                                                                  | CHPTS DPTX CROSS COUNTRY                | LIEU A DEFINIR  |

| <b>COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94)</b><br>( <a href="http://cda94.athle.com">http://cda94.athle.com</a> ) |                                              |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|
| 07-08/12/2024                                                                                                       | CHPTS DPTX EPREUVES COMBINEES (C,J,E,S)      | INSEP (PARIS)      |
| 14/12/2024                                                                                                          | CHPTS DPTX DE MARCHE                         | ATHLETICA EAUBONNE |
| 14-15/12/2024                                                                                                       | CHPTS DPTX CJES                              | ATHLETICA EAUBONNE |
| 12/01/2025                                                                                                          | CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DE CROSS COUNTRY | CHAMPIGNY / MARNE  |
| 18/01/2025                                                                                                          | CHPTS DPTX PENTATHLON MINIMES                | PARIS (LADOUMEGUE) |

| <b>COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95)</b><br>( <a href="http://cdavo.athle.org">http://cdavo.athle.org</a> ) |                                  |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 14-15/12/2024                                                                                                     | CHPTS DPTX EP COMBINEES 78 92 95 | ATHLETICA EAUBONNE |
| 21/12/2024                                                                                                        | CHPTS DPTX INDIVIDUELS J1        | ATHLETICA EAUBONNE |
| 22/12/2024                                                                                                        | CHPTS DPTX INDIVIDUELS J2        | PONTOISE           |

# 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  |          |          |          |          |          |

| 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     |                                      |                                     |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
|                    | <b>MINIMES GARCONS<br/>Triathlon</b> | <b>MINIMES FILLES<br/>Triathlon</b> |
| <b>IR1 - 21 pt</b> | 115 pts                              | 115 pts                             |
| <b>IR2 - 20 pt</b> | 110 pts                              | 110 pts                             |
| <b>IR3 - 19 pt</b> | 100 pts                              | 100 pts                             |
| <b>IR4 - 18 pt</b> | 95 pts                               | 95 pts                              |
| <b>R1 - 15 pt</b>  | 90 pts                               | 90 pts                              |
| <b>R2 - 14 pt</b>  | 85 pts                               | 85 pts                              |
| <b>R3 - 13 pt</b>  | 80 pts                               | 80 pts                              |
| <b>R4 - 12 pt</b>  | 70 pts                               | 70 pts                              |
| <b>R5 - 11 pt</b>  | 65 pts                               | 65 pts                              |
| <b>R6 - 10 pt</b>  | 60 pts                               | 60 pts                              |
| <b>D1 - 8 pt</b>   | 50 pts                               | 50 pts                              |
| <b>D2 - 7 pt</b>   | 45 pts                               | 45 pts                              |
| <b>D3 - 6 pt</b>   | 40 pts                               | 40 pts                              |
| <b>D4 - 5 pt</b>   | 35 pts                               | 35 pts                              |
| <b>D5 - 4 pt</b>   | 30 pts                               | 30 pts                              |
| <b>D6 - 3 pt</b>   | 25 pts                               | 25 pts                              |
| <b>D7 - 2 pt</b>   | 20 pts                               | 20 pts                              |

| Barème Benjamin(e)s |                                |                                 |
|---------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|                     | <b>BENJAMINS<br/>Triathlon</b> | <b>BENJAMINES<br/>Triathlon</b> |
| <b>R1 - 15 pt</b>   | 110 pts                        | 110 pts                         |
| <b>R2 - 14 pt</b>   | 100 pts                        | 100 pts                         |
| <b>R3 - 13 pt</b>   | 90 pts                         | 90 pts                          |
| <b>R4 - 12 pt</b>   | 80 pts                         | 80 pts                          |
| <b>R5 - 11 pt</b>   | 70 pts                         | 70 pts                          |
| <b>R6 - 10 pt</b>   | 60 pts                         | 60 pts                          |
| <b>D1 - 8 pt</b>    | 50 pts                         | 50 pts                          |
| <b>D2 - 7 pt</b>    | 45 pts                         | 45 pts                          |
| <b>D3 - 6 pt</b>    | 40 pts                         | 40 pts                          |
| <b>D4 - 5 pt</b>    | 35 pts                         | 35 pts                          |
| <b>D5 - 4 pt</b>    | 30 pts                         | 30 pts                          |
| <b>D6 - 3 pt</b>    | 25 pts                         | 25 pts                          |
| <b>D7 - 2 pt</b>    | 20 pts                         | 20 pts                          |

# QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE SAISON HIVERNALE 2025

*Ces informations sont communiquées à titre indicatif.*

*Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site [www.athle.fr](http://www.athle.fr)*

## Calendrier des championnats de France

- 08-09/02 : Championnats de France d'Épreuves Combinées et de Marche – Lyon (AURA)
- 08-09/02 : Championnats de France Espoirs & Nationaux – Nantes (P-L)
- 15-16/02 : Championnats de France Cadets et Juniors – Lievin (H-F)
- 22-23/02 : Championnats de France Elite en salle – Miramas (PCA)
- 28/02-02/03 : Championnats Nationaux Hivernaux de lancers longs + Poids CJES – Salon de Provence (PCA)
- 01-02/03 : Championnats de France de Cross-country – Challans (P-L)
- 08-09/03 : Championnats de France Masters – Miramas (PCA)

## Modalités de qualification

Pour les compétitions hivernales, les qualifications aux différents championnats de France en salle se feront au bilan. Les bilans prendront en compte les performances réalisées à compter du 1<sup>er</sup> septembre et jusqu'à la date limite fixée pour chaque championnat. Pour les Championnats de France Elite en salle, merci de consulter les modalités spécifiques sur les Règlements des Compétitions Nationales Hivernales (notamment qualification sur réalisation d'un minima).

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€ par épreuve pour un désengagement tardif ou en cas de forfait non annoncé.

## Contacts FFA :

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle : [\*\*cso@athle.fr\*\*](mailto:cso@athle.fr)
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip'Athlé : [\*\*cnj@athle.fr\*\*](mailto:cnj@athle.fr)
- Compétitions sur route et cross-country : [\*\*cncr@athle.fr\*\*](mailto:cncr@athle.fr)
- Compétitions de Marche piste, en salle, route et Marche Nordique : [\*\*cnm@athle.fr\*\*](mailto:cnm@athle.fr)
- Compétitions Masters piste, en salle, route : [\*\*cnam@athle.fr\*\*](mailto:cnam@athle.fr)
- Compétitions Sport en entreprise : [\*\*cnse@athle.fr\*\*](mailto:cnse@athle.fr)

Retrouvez toutes les informations sur les compétitions organisées par la LIFA sur le site internet :  
<http://lifa-athle.fr>

## LES CONTACTS DE LA LIFA

**Nouveau siège au  
164 Rue Ordener  
75018 PARIS**

### Les Salariés de la LIFA

**Hatem BEN AYED - Chef de Projets Compétitions**  
**01 42 55 95 51 – [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org)**

**Jean-Sebastien BETRANCOURT – Chargé de mission running**  
**01 42 55 95 52 – [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org)**

**Isabelle BOUAZIZ – Comptable**  
**01 42 55 51 76 – [isabelle.bouaziz@athleif.org](mailto:isabelle.bouaziz@athleif.org)**

**François BOISGIBAULT – Directeur Général**  
**01 42 55 48 68 – [francois.boisgibault@athleif.org](mailto:francois.boisgibault@athleif.org)**

**Yanis DESMEDT – Agent de développement administratif et sportif**  
**01 42 57 48 81 – [yanis.desmedt@athleif.org](mailto:yanis.desmedt@athleif.org)**

**Sarah NICOLAS – Cheffe de projets événementiel et communication**  
**01 42 55 95 53 – [sarah.nicolas@athleif.org](mailto:sarah.nicolas@athleif.org)**

**Lahcen SALHI – Directeur Sportif**  
**01 42 55 95 59 – [lahcen.salhi@athleif.org](mailto:lahcen.salhi@athleif.org)**

**Romain SERMET-MAGDELAINE – Chargé de mission du suivi sportif**  
**01 42 55 95 58 – [romain.sermet@athleif.org](mailto:romain.sermet@athleif.org)**

### Les commissions de la LIFA

**CSO – Commission Sportive des Organisations - [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org)**  
**CRJ – Commission Régionale des Jeunes - [crj@athleif.org](mailto:crj@athleif.org)**  
**CRM – Commission Régionale de Marche - [crmarche@athleif.org](mailto:crmarche@athleif.org)**  
**CRAM – Commission Régionale des Athlètes Masters - [cram@athleif.org](mailto:cram@athleif.org)**  
**CRR – Commission Regional Running – [cross@athleif.org](mailto:cross@athleif.org)**