

COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE MASTERS

Samedi 14 mars 2026 à Eaubonne

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

Date limite d'engagement : lundi 9 mars 2026 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 17 Janvier 2026 – Lieu à définir

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 12 janvier 2026 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'ÂGE 2026

M	Hommes	Femmes		
0	M35	F35	35 A 39 ANS	1991 - 1987
1	M 40	F 40	40 A 44 ANS	1986 - 1982
2	M 45	F 45	45 A 49 ANS	1981 - 1977
3	M 50	F 50	50 A 54 ANS	1976 - 1972
4	M 55	F 55	55 A 59 ANS	1971 - 1967
5	M 60	F 60	60 A 64 ANS	1966 - 1962
6	M 65	F 65	65 A 69 ANS	1961 - 1957
7	M 70	F 70	70 A 74 ANS	1956 - 1952
8	M 75	F 75	75 A 79 ANS	1951 - 1947
9	M 80	F 80	80 A 84 ANS	1946 - 1942
10	M85	F85	85 A 89 ANS	1941 et avant

POIDS DES ENGINS

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

HAUTEUR DES HAIES

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

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