

# COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

## CATEGORIES MASTERS au 1° septembre 2025

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

### CARACTERISTIQUES DES EPREUVES MASTERS

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

| <b>Masculins</b>  |                   |              |                |                  |
|-------------------|-------------------|--------------|----------------|------------------|
| M35-40-45         | 110m haies        | <b>0,991</b> | 10 haies       | 13,72-9,14-14,02 |
| M50-55            | 100m haies        | <b>0,914</b> | 10 haies       | 13-8,5-10,5      |
| M60-65            | 100m haies        | <b>0,838</b> | 10 haies       | 12-8-16          |
| M70-75            | 80m haies         | 0,762        | 8 haies        | 12-7-19          |
| M35-40-45         | 400m haies        | 0,914        | 10 haies       | 45-35-40         |
| M50-55            | 400m haies        | 0,838        | 10 haies       | 45-35-40         |
| M60-65            | 300m haies        | 0,762        | 7 haies        | 50-35-40         |
| M70-75            | 300m haies        | 0,686        | 7 haies        | 50-35-40         |
| <b>M80+</b>       | <b>80m haies</b>  | <b>0.686</b> | <b>8 haies</b> | <b>12-6-20</b>   |
| <b>M80+</b>       | <b>200m haies</b> | <b>0.686</b> | <b>5 haies</b> | <b>20-35</b>     |
| M35-45            | 3000 m steeple    | 0.91         |                |                  |
| <b>Féminins</b>   |                   |              |                |                  |
| F35               | 100m haies        | 0,838        | 10 haies       | 13-8,5-10,5      |
| F40-45            | 80m haies         | 0,762        | 8 haies        | 12-8-12          |
| F50-55            | 80m haies         | 0,762        | 8 haies        | 12-7-19          |
| <b>F35-40-45</b>  | 400m haies        | 0,762        | 10 haies       | 45-35-40         |
| F50-55            | 300m haies        | 0,762        | 7 haies        | 50-35-40         |
| F60-65            | 300m haies        | 0,686        | 7 haies        | 50-35-40         |
| <b>F60-65-70+</b> | 80m haies         | 0,686        | 8 haies        | 12-7-19          |
| <b>F70+</b>       | <b>200m haies</b> | <b>0.686</b> | <b>5 haies</b> | <b>20-35</b>     |

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MASTERS ESTIVAL**  
**DIMANCHE 19 AVRIL 2026**

**SAINT-DENIS – STADE AUGUSTE DELAUNE**

9, avenue Roger Semat, 93200 Saint-Denis

**Modalités d'engagement :**

- Aucune inscription sur place, toute inscription tardive sera facturée 20,00€ (25€ pour les hors LIFA).
- Les engagements se font directement sur le site internet LIFA <https://www.lifa-athle.fr/>
- Date limite d'engagement : LUNDI 13 AVRIL à 23h59.

**Engagements athlètes hors ligue :**

Les demandes d'engagement sont à faire directement en ligne sur le site <https://www.lifa-athle.fr/>  
Droits d'engagements : au tarif en vigueur (10€ par épreuve pour les non franciliens)

**Catégories :**

Ils sont ouverts à tout athlète licencié compétition, âgé de 35 au moins au premier jour de la compétition (F35/M35).

Les classements sont établis par catégories d'âge de 5 ans calculées **en fonction de la date de naissance de l'athlète.**

**Limitation des épreuves :**

Le nombre d'épreuves autorisées par athlète est limité à 4 dont 3 courses ou 3 concours au maximum. Ce nombre pourra être réduit à 3 (2+1) en fonction du nombre d'engagés.

**Confirmation des engagements :**

Au plus tard 30 mn avant chaque épreuve, quelle que soit l'épreuve.

**Modalités Techniques :**

- 100m : séries / finale. Si le nombre d'athlètes confirmés est inférieur ou égal à 8, la finale aura lieu à l'heure des séries.
- Courses (sauf 100m) : finales directes (des courses de niveau seront constituées),
- Faux départ : le règlement sportif FFA (CNAM) sera appliqué.
- Utilisation des starting-blocks : non-obligatoires et départ debout autorisé à partir de 50 ans
- Courses de haies, steeple et lancers : application des règles WMA (cf. tableau des caractéristiques des Epreuves Masters). **(steeple :0.914)**
- Si un athlète est inscrit à la fois dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant simultanément, la règle des inscriptions simultanées sera appliquée (Règle F.142.3)
- Résultats : toute réclamation concernant les résultats devra être déposée sur place directement auprès du juge-arbitre dans les 30mn suivant l'affichage des résultats.
- Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1).
- Lancers : 4 essais par athlètes
- Sauts : 6 essais par athlètes. Ce nombre pourra être limité à 4 en fonction du nombre d'engagés.

**Horaires :**

Les horaires de la compétition sont susceptibles d'être modifiés en fonction des engagements définitifs. L'horaire définitif sera arrêté le **mardi 14 avril 2026.**

**Récompense :**

Pour chaque épreuve, les 3 premiers athlètes LIFA de chaque catégorie seront invités à monter sur le podium.

Les médailles seront remises uniquement aux athlètes présents au moment du podium, remise effectuée à la fin du délai de réclamation.