CRITERIUM LIFA MASTERS DE LANCERS LONGS
Samedi 12 décembre 2026 – Noisy le Grand

Epreuves : disque, marteau, javelot

Engagements :
Les engagements se font directement sur le site internet LIFA : http://lifa-athle.fr.
Date limite d'engagement : dimanche 6 décembre 2026 à 23h59.
Date de mise en ligne des athlètes retenus : mardi 9 décembre 2026
Le port du maillot de club est obligatoire

Horaires : les horaires seront diffusés sur le site internet LIFA

RAPPEL CATEGORIES-POIDS DES ENGINS

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

RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE 2027

M	Hommes	Femmes		
0	M35	F35	35 A 39 ANS	1992 - 1988
1	M 40	F 40	40 A 44 ANS	1987 - 1983
2	M 45	F 45	45 A 49 ANS	1982 - 1978
3	M 50	F 50	50 A 54 ANS	1977 - 1973
4	M 55	F 55	55 A 59 ANS	1972 - 1968
5	M 60	F 60	60 A 64 ANS	1967 - 1963
6	M 65	F 65	65 A 69 ANS	1962 - 1958
7	M 70	F 70	70 A 74 ANS	1957 - 1953
8	M 75	F 75	75 A 79 ANS	1952 - 1948
9	M 80	F 80	80 A 84 ANS	1947 - 1943
10	M85	F85	85 A 89 ANS	1942 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

CRITERIUM LIFA BENJAMINS ET MINIMES DE LANCERS LONGS
Dimanche 13 décembre 2026 – Noisy le Grand

Epreuves : disque, marteau, javelot,

Engagements :
Les engagements se font directement sur le site internet LIFA : http://lifa-athle.fr.
Date limite d'engagement : dimanche 6 décembre 2026 à 23h59.
Date de mise en ligne des athlètes retenus : mardi 9 décembre 2026
Le port du maillot de club est obligatoire

Horaires : les horaires seront diffusés sur le site internet LIFA

RAPPEL CATEGORIES-POIDS DES ENGINS

	BEF	MIF	BEM	MIM
Marteau	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg
Disque	600g	800g	1 kg	1,250 kg
Javelot	400g	500g	500g	600g