



# Masters

## Livret hivernal 2018-2019

Compétitions de décembre 2018 à mars 2019

### Cross :

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| ch par départements          | dimanche 13 janvier 2019 : 33 à Gironde sur Dropt                                      |
| ch par paires de territoires | dimanche 3 février 2019 : Dax (40) (Zone Sud)<br>Montmoreau St Cybard (16) (Zone Nord) |
| ch LANA                      | dimanche 17 février 2019 à Gujan-Mestras (33)  |

### Lancers longs :

**dimanche 17 février à Cenon de 12h à 17h**

Marteau, Disque, Javelot et Marteau lourd (6 essais)

Pré inscriptions **obligatoires** individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 15 février minuit, les programmes et horaires seront composés en fonction du nombre d'inscrits, en principe dans l'ordre M J D ML.

Confirmations individuelles sur place 45 minutes avant l'épreuve.

Ouvert aux athlètes nés avant le 17 février 1984 inclus.

# SALLE :

## Championnats LANA interclubs, samedi 15 décembre 2018 (9H-12H)

(+ Championnat LANA triathlon (200m poids longueur), 3000m et 4x200m

+ coupe du 1000m (1° épreuve)+60m)

+ Match interligues LANA-OCC ?

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

### Règlements interclubs

**Epreuves supports de l'interclubs : 200m, 1000m, poids, longueur, relais 4\*200m.**

Participation : mixte 35 ans et +

Au titre de l'interclubs un athlète peut participer à une course + un concours + un relais OU deux concours + un relais.

Concours : 3 essais

Deux juges ou aide-juges licenciés FFA fournis par club.

L'athlète ne peut être juge dans l'épreuve où il participe.

Forfait, abandon, disqualification ou athlète non licencié le jour de la compétition : zéro point.

En cas d'égalité de points, les équipes seront départagées aux points du relais et en cas d'égalité au meilleur score individuel.

### Règlements interligues

Epreuves supports de l'interligues : 60m, 200m, 1000m, 3000m, poids, longueur, relais 4\*200m.

Modalités de calcul des points :

NB : si le chronométrage est manuel, le temps de tous les 200m sera majoré de 0,14 secondes.

Application à chaque performance du **coefficient WMA lié à l'âge et au sexe** (par tranche de cinq ans).

Conversion en points (table épreuves combinées ou à défaut table IAAF) de la performance obtenue.

**Totalisation pour chaque équipe des deux meilleurs par épreuve individuelle (hommes et femmes confondus) et des points doublés du relais.**

Relais : prise en compte du temps moyen sur 200m (temps du relais divisé par 4) pondéré par le coefficient lié à l'âge et au sexe (prise en compte de l'âge du plus jeune du relais et des coefficients masculins si le relais est mixte).

### Horaires

Pré inscriptions individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 14 décembre 20h.

Confirmations individuelles et modifications sur place 45 minutes avant l'épreuve concernée.

Ouvert aux athlètes nés avant le 15 décembre 1983 inclus.

Horaire	Courses	Poids	Longueur
09h00	200m Féminines d'abord puis Masculins par âge décroissant		
09h10		Poids 1 (athlètes faisant le triathlon)	Longueur 1 (athlètes ne faisant pas le triathlon)
10h00	1000m (coupe du 1000 et pour l'interclubs)		
10h30	60m	Poids 2 (athlètes ne faisant pas le triathlon)	
11h00			Longueur 2 (athlètes faisant le triathlon)
11h15	3000m		
11h45	Relais 4*200m		

## **Championnat LANA Epreuves Combinées, samedi 19 janvier 2019**

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

Au cours du ch LANA EC CJES, pentathlons masters :

Pentathlon féminin aux mêmes horaires que le pentathlon Senior  
60mhaies, hauteur, poids, longueur, 800m

Pentathlon masculin avec horaire spécifique  
60mhaies, longueur, poids, hauteur, 1000m

Pré inscriptions **obligatoires** individuelles sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 17 janvier minuit  
Ouvert aux athlètes nés avant le 19 janvier 1984 inclus.

## Championnats LANA individuels 1<sup>ère</sup> matinée, samedi 2 février 2019 (9H-12H)

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

(ch indiv 200, 800, mile, 3000 marche F, 5000 marche M, 60haies, poids, longueur + relais 4\*200 en épreuve ouverte)

### Règlements

Concours individuel : 6 essais

Il sera possible pour un athlète d'effectuer 200m, poids et longueur en championnat individuel mais pour les athlètes faisant les 3 épreuves un calcul de triathlon sera aussi effectué en prenant en compte les 3 premiers essais du poids et de la longueur.

### Horaires

Pré inscriptions individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 1 février 20h.

Confirmations individuelles sur place 45 minutes avant le début de la première épreuve concernée.

Ouvert aux athlètes nés avant le 2 février 1984 inclus.

Horaire	Championnat COURSES	Championnat POIDS	Championnat SAUTS	Epreuve ouverte
09h00	200m Féminines d'abord puis Masculins par âge décroissant			
09h10		Poids 1 pour le triathlon	Longueur 1 pour les athlètes ne faisant pas le triathlon	
09h30	800m			
10h00	60mhaies			
10h15	3000marche féminin	Poids 2 pour les autres athlètes		
10h45	5000marche masculin		Longueur 2 pour les athlètes faisant le triathlon	
11h35				Relais 4*200m
11h50	Mile			

## Championnats LANA individuels 2<sup>ème</sup> matinée

**+ coupe du 1000m (2<sup>o</sup> épreuve) samedi 16 février 2019 (9H-12H)**

(ch indiv 60, 400, 1500, perche, triple-saut, hauteur + 50, 200 et poids en épreuves ouvertes)

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

### Règlements

Concours individuel

en championnat : 6 essais,

Poids en épreuve ouverte : 3 à 6 essais à l'appréciation du directeur de réunion en fonction du nombre des engagements et du déroulement de la compétition.

### Horaires

Pré inscriptions individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 15 février 20h.

Confirmations sur place 45 minutes avant le début de la première épreuve concernée.

Ouvert aux athlètes nés avant le 16 février 1984 inclus.

HORAIRE	Championnat COURSES	Championnat CONCOURS	Epreuves Ouvertes
09h00	60m (Féminines d'abord puis Masculins par âge décroissant)		
09h10		Perche	Poids 2, 3 et 4 kg
09h20	1500m		
10h30	400m	Triple-saut	Poids 5, 6 et 7 kg
11h00		Hauteur	200m
11h30	1000m coupe		
11h50			50m

## **Championnats France et Internationaux :**

**Championnat de France de cross :** le dimanche 10 mars 2019 à Vittel.

**Championnat de France en salle :** du 15 au 17 mars 2019 lieu à préciser.

**Championnat du Monde en salle :** Torun (Pologne) du 24 au 30 mars 2019.