

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 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 avant le 17 janvier minuit
Ouvert aux athlètes nés avant le 19 janvier 1984 inclus.

Championnats LANA individuels 1^{ère} 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 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^{ème} matinée

+ coupe du 1000m (2^o 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 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.