

Ligue Athlétisme Nouvelle-Aquitaine

MASTERS

Compétitions sur stade avril à octobre 2019

Championnat LANA de marteau et du 10000m marche au cours du Meeting 5M samedi 6 avril 2019

Stade Robert Brettes 55 avenue de Lattre de Tassigny 33700 MÉRIGNAC

Pré inscriptions (athlètes de 35ans révolus) souhaitables jusqu'à la veille auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr)

10000m Marche : départ à 10h00

Marteau : 6 groupes à partir de 11h00 : 5, 2, 3, 4, 6, 7kg dans cet ordre, 6 essais

Championnat LANA pentathlon des lancers samedi 13 avril 2019

Stade Alexandre Cueille, Boulevard de l'Auzelou 19000 TULLE

Pré inscriptions jusqu'à la veille auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr)

3 essais par concours

Horaire	Début des épreuves à Midi, concours dans l'ordre ci-dessous
À préciser	Marteau puis Poids puis Disque puis Javelot puis Marteau-lourd

En fonction des inscrits il sera fait 2 groupes de taille adéquate, le deuxième groupe démarrant à la suite du premier groupe.

Championnats LANA individuels 1^{ère} journée, dimanche 28 avril 2019
Stade Robert Brettes 55 avenue de Lattre de Tassigny 33700 MÉRIGNAC

Règlements

Concours individuels : 6 essais

Horaires

Pré inscriptions jusqu'à la veille auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr).
Confirmations et Inscriptions sur place 45 minutes avant le début de chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
9h00	10000m	Disque 1kg et 750g	Perche
10h00	80-100-110 haies		
10h15	Mile		
10h30	5000 marche TC	Disque 1,5 et 2kg	Hauteur
11h30	100m	Marteau lourd	
11h45	400m		
12h00	1000m coupe (3/4)		
12h30	Relais 4*100m		

Championnats LANA individuels 2^{ème} journée, samedi 25 mai 2019
Stade Jules Ladoumègue 33310 LORMONT

Règlements

Concours individuels : 6 essais,

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

Horaires

Pré inscriptions jusqu'à la veille auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr).
Confirmations et Inscriptions sur place 45 minutes avant le début de chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
9h00	200m		Triple-saut
9h20	5000m	Poids triathlon	
10h00	300-400 haies		Longueur hors triathlon
10h30	800m	Poids hors triathlon	
11h00	1500m	Javelot	Longueur triathlon
12h00	Relais 4*400m		

Championnats LANA des Épreuves Combinées samedi 1 juin 2019

Stade Pierre-Paul Bernard 63 avenue de la Marne 33400 TALENCE

Pentathlons Masculins (Longueur, Javelot, 200m, Disque, 1500m)

Pentathlons Féminins (Haies, Hauteur, Poids, Longueur, 800m)

Pré inscriptions obligatoires jusqu'au 31 mai 22h auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr).

Championnats LANA interclubs, dimanche 30 juin 2019 (13H-16H)

Stade Robert Brettes 55 avenue de Lattre de Tassigny 33700 MÉRIGNAC

Règlements interclubs

Épreuves supports de l'interclubs : 100m, 400m, 1500m, 3000m marche, poids, disque, longueur, relais 4*200m.

Participation : mixte 35 ans et + (naissance avant le 30/06/1984)

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 équipe.

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

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

Modalités de calcul des points :

Application à chaque performance du **coefficient lié à l'âge et au sexe** suivant la table WMA, appliquée internationalement aux épreuves combinées (par tranche de cinq ans).

Conversion en points de la performance obtenue.

Totalisation pour chaque club 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), les points du relais seront doublés.

Horaires

Pré inscriptions souhaitables jusqu'à la veille auprès du secrétariat CRAM LANA (masters@athlelana.fr).

Inscriptions individuelles sur place jusqu'à 45 minutes avant chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
13h00	100m	Disque 1,5 - 2 kg et Poids 2 - 3 - 4 - 5 kg	
13h30	3000m marche		Longueur
14h00			
14h30	400m	Disque 750g - 1kg et Poids 6 - 7 kg	
15h00	1500m		
15h30	Relais 4*200m		

Coupe LANA Masters du 1000m (4/4) vendredi 5 juillet 2019

Stade Pierre-Paul Bernard 63 avenue de la Marne 33400 TALENCE

Au cours de la soirée du 1000m de l'UST

**Nouvelle saison au 1^{er} septembre : pensez- à renouveler votre licence
avant de participer aux compétitions !!**

Coupe des lancers et ch. Pentalancers de Gironde Dimanche 29 septembre 2019

Stade Henri Danflous Avenue Aristide Briand 33150 CENON

Coupe des lancers (total des 3 meilleurs scores parmi Poids, Disque, Javelot et Marteau) et simultanément Pentathlon des lancers (marteau, poids, disque, javelot, marteau lourd)

Pré inscriptions jusqu'à la veille auprès du correspondant Masters Gironde (francoisdurand@modulonet.fr).

Priorité aux athlètes du 33 (Acceptation des athlètes hors Gironde (dans la limite de 24 athlètes au total) selon l'ordre d'arrivée chronologique des demandes d'inscription ...).

3 essais par concours

Horaire	
9h00	Marteau puis Poids puis Disque puis Javelot puis Marteau-Lourd

Constitution de 2 groupes de 12 athlètes, le deuxième groupe démarrant à la suite du premier groupe.

Match Interligues et Coupe des lancers Grand Sud dimanche 6 octobre 2019

Stade du Chalet, Rue Léo Lagrange à Saint-Junien (87200)

Compétition inter-ligues par équipes éventuellement mixtes (35 ans et +), engagements libres individuels ou collectifs.

Pour la coupe Grand Sud des lancers les 3 meilleurs totaux par engin de chaque équipe seront comptabilisés (après conversion des performances selon la table WMA).

Pour le match Inter-ligues les 2 meilleures performances de chaque ligue par épreuve seront retenues (après conversions des perfs selon coeff WMA) et les points du relais doublés.

La compétition se déroulera de 9h30 à 13h30, le programme est fixé et les horaires des épreuves seront adaptés localement, il sera possible de s'inscrire pour le repas d'après-match (10 euros).

(projet d'organisation : lancers dans l'ordre **marteau-javelot-disque-poids**, courses dans l'ordre **100-400 -1500-relais 4*200, longueur** en même temps que le 400)

Pour une meilleure organisation il est souhaitable d'envoyer vos engagements (individuels ou collectifs) au préalable à masters@athlelana.fr

Rappels :

Championnat de France Épreuves Individuelles 2018 : **15-16 juin 2019**
Stade Jean Bruck, Rue de Vernouillet 28100 DREUX

Pré inscriptions par les clubs sur le site de la CNAM, paiement individuel sur place.

Championnat de France Épreuves Combinées et Marche 2018 : **6-7 juillet 2019**
CESSON-SEVIGNE (35)

Pré inscriptions par les clubs sur le site de la CNAM, paiement individuel sur place.

Championnat d'Europe 2019 : **du 5 au 15 septembre 2019**
Jesolo (ITA)

Inscriptions et paiements individuels par internet (<http://emac2019.fidalservizi.it/en/>) .