

# Ligue Athlétisme Nouvelle-Aquitaine

## MASTERS

### Compétitions sur stade avril à octobre 2020

Championnat LANA de marteau et du 10000 marche + challenge du 1000m (4/6) au cours du Meeting 5M samedi 4 avril 2020

Stade Robert Brettes 55 avenue de Lattre de Tassigny 33700 MÉRIGNAC

Pré inscriptions (athlètes de 35 ans révolus) souhaitables jusqu'à la veille 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr))

10000 Marche : départ à 10h00

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

1000m : départs à partir de 15h30

Championnat LANA pentathlon des lancers samedi 18 avril 2020

Stade des Maurians 19330 CHANTEIX

Pré inscriptions jusqu'à la veille 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr))

3 essais par concours

Horaire	concours dans l'ordre ci-dessous
12h00	Marteau puis Poids puis Disque puis Javelot puis Marteau-lourd

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

Championnats LANA des Épreuves Combinées samedi 9 mai 2020

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'à la veille 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr)).

## Championnats LANA individuels 1° matinée , samedi 30 mai 2020

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 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr)).

Confirmations et Inscriptions sur place 45 minutes avant le début de chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
9h00	10000m	Poids 6 et 7 kg	Triple saut
9h45		Javelot	
10h00	300haies 400haies		Longueur hors triathlon
10h15	200m		
10h35	mile	Poids pour triathlon	
10h50	5000 marche		
11h15		Poids 4 et 5kg	Longueur pour triathlon
11h45		Poids 2 et 3kg	
12h00	Relais 4*100m		

## Championnats LANA individuels 2° matinée , samedi 6 juin 2020

Stade Robert Brettes 55 av maréchal de Lattre de Tassigny 33700 MERIGNAC

### Règlements

Concours individuels : 6 essais

### Horaires

Pré inscriptions jusqu'à la veille 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr)).

Confirmations et Inscriptions sur place 45 minutes avant le début de chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
9h00	5000m	Disque 1,5 et 2kg	Perche
9h40	80-100-110 haies	Disque 1kg F	
10h00	800m		
10h20	100m	Disque 1kg M	
10h50	400m	Marteau lourd	Hauteur
11h15	1000m + challenge (5/6)		
11h45			
12h00	Relais 4*400m		

## Championnats LANA interclubs + individuel 1500m + relais 4\*200m, samedi 20 ou dimanche 21 juin 2020 (13H-17H)

Stade Saint-Médard en Jalles (à confirmer)

### 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 20/06/1985)

Pas de limitation d'inscriptions individuelles mais au titre de l'interclubs un athlète ne peut compter que pour 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 obligatoires jusqu'à la veille 20h auprès du secrétariat CRAM LANA ([masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr)).

Corrections sur place jusqu'à 30 minutes avant chaque épreuve.

Horaire	Courses	Lancers	Sauts
13h00	100m	Disque 1,5 - 2 kg et Poids 2 - 3 - 4kg	
13h30	3000m marche (2 séries)		Longueur (plusieurs groupes)
14h00			
14h30	400m	Disque 0,75 - 1kg Féminin et Poids 5 - 6kg	
15h15	1500m		
15h30		Disque 1kg masculin et Poids 7kg	
16h30	Relais 4*200m		

### Challenge LANA Masters du 1000m (6/6) vendredi 3 juillet 2020

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<sup>er</sup> septembre : pensez- à renouveler votre licence  
avant de participer aux compétitions !!**

**Match Interligues et Coupe des lancers Grand Sud samedi 3 octobre 2020**

Stade à définir (soit région de Toulouse soit département 47)

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 jusqu'à 13h30, le programme sera 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 demandé d'envoyer les engagements (individuels ou collectifs) jusqu'à la veille 20h à [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr)

## Rappels :

Championnat d'Europe hors stade course et marche : **2/4 avril 2020**

MADERE (POR)

Pré inscriptions libres individuelles, paiement individuel sur place.

Championnat de France Épreuves Individuelles : **13/14 juin 2020**

ALBI

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

Championnat de France Épreuves Combinées et Marche : **4/5 juillet 2020**

CHALONS sur SAONE

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

Championnat du Monde : **du 18 juillet au 1 août 2020**

TORONTO (CAN)

Inscriptions libres et paiements individuels par internet .