



# Masters

## Livret hivernal 2019-2020

Compétitions de décembre 2019 à mars 2020

### Cross :

ch par départements            16 : 12 janvier à Ruelle sur Touvre  
   33 : 12 janvier à St André de Cubzac  
   86 : 17 novembre à Chauvigny

ch par paires de territoires    dimanche 2 février

ch LANA                                dimanche 16 février à Mont de Marsan

### Lancers longs :

**samedi 29 février à Cenon de 10h à 16h**

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

Pré inscriptions **obligatoires** individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 28 février 20h,  
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 29 février 1985 inclus.

# SALLE :

## Championnats LANA interclubs, dimanche 1 décembre 2018 (9H-12H)

(+ Championnats LANA 3000m, 4\*200m et triathlon (200m poids longueur)

+ coupe du 1000m (1° épreuve) + 60m en épreuve ouverte)

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

### Règlements interclubs

**Epreuves supports de l'interclubs : 200m, 1000m, poids, longueur, 3000m marche, 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.

### 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 30 novembre 20h.

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

Ouvert aux athlètes nés avant le 1 décembre 1984 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)
09h20	1000m (coupe du 1000 et pour l'interclubs)		
9h50	3000m marche (2 séries)	Poids 2 (athlètes ne faisant pas le triathlon) 3kg 4kg 5kg	
11h00	3000m	Poids 3 (athlètes ne faisant pas le triathlon) 6kg 7kg	Longueur 2 (athlètes faisant le triathlon)
11h30	Relais 4*200m		
11h45	60m		

## Championnat LANA Epreuves Combinées, samedi 1 février 2020

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

Au cours du ch LANA masters première matinée (cf ci-dessous):

Pentathlon féminin avec les masculins pour les 4 premières épreuves

60mhaies, longueur, poids, hauteur, 800m

Pentathlon masculin

60mhaies, longueur, poids, hauteur, 1000m

Pré inscriptions **obligatoires** individuelles sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 31 janvier 20h.

Ouvert aux athlètes nés avant le 1 février 1985 inclus.

## Championnats LANA individuels 1<sup>ère</sup> matinée, samedi 1 février 2020 (9H-12H30)

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

(ch indiv 60, 200, 800, 3000 marche F, 60haies, longueur, hauteur + poids et 1000m en épreuves ouvertes + coupe du 1000 (2<sup>°</sup>épreuve))

### Règlements

Concours individuel : 6 essais (dans le cadre des pentathlons et triathlons seuls les 3 premiers essais seront pris en compte)

NB : pour les athlètes effectuant 200m, poids et longueur en championnat en épreuves individuelles, un calcul de triathlon sera aussi effectué en prenant en compte les 3 premiers essais du poids et de la longueur. Les épreuves de haies, longueur, hauteur et 800 effectuées par les pentathlètes seront aussi intégrées aux ch LANA individuels.

Possibilité offerte aux masters masculins de participer au 3000marche, initialement ch LANA féminin.

### Horaires

Pré inscriptions individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 31 janvier 20h.

Confirmations individuelles sur place 30 minutes avant le début de la première épreuve concernée.

Ouvert aux athlètes nés avant le 1 février 1985 inclus.

Horaire	Championnat COURSES	Championnat Pentathlons	Championnat SAUTS	Epreuve ouverte
09h00	60mhaies	60mhaies		Poids 2, 3 et 4 kg pour les athlètes ne faisant pas le pentathlon
09h15			Hauteur pour les athlètes ne faisant pas le pentathlon	
09h30	60m	Longueur		
10h00	1500m			
10h15		Poids		
10h30	3000marche (2 séries)			
10h45		Hauteur	Longueur pour les athlètes ne faisant pas le pentathlon	Poids 5, 6 et 7 kg pour les athlètes ne faisant pas le pentathlon
11h30	200m			
11h45	800m	800m		
12h00		1000m		1000m

## Championnats LANA individuels 2<sup>ème</sup> matinée **dimanche 1 mars 2020 (9H-12H)**

(ch indiv 400, 1000, mile, 5000marche M, perche, triple-saut, poids + 50, 200 en épreuves ouvertes + coupe du 1000 (3<sup>è</sup>épreuve))

Stadium (Vélodrome), cours Jules Ladoumègue, 33300 Bordeaux

### Règlements

Concours individuel en championnat : 6 essais,

Possibilité offerte aux masters féminins de participer au 5000marche, initialement ch LANA masculin.

### Horaires

Pré inscriptions individuelles ou de groupe sur [masters@athlelana.fr](mailto:masters@athlelana.fr) avant le 29 février 20h.

Confirmations sur place 30 minutes avant le début de la première épreuve concernée.

Ouvert aux athlètes nés avant le 1 mars 1985 inclus.

HORAIRE	Championnat COURSES	Championnat CONCOURS	Epreuves Ouvertes
09h00		Poids 2, 3 et 4 kg	50m
09h10		Perche	
09h20	mile		
10h00	5000marche (2 séries)		
10h30		Poids 5, 6 et 7 kg	
11h00		Triple-saut	
11h15	400m		
11h30			200m
11h45	1000m		

## **Championnats France et Internationaux :**

**Championnat de France de cross :** le dimanche 8 mars à Montauban

**Championnat de France en salle :** du 21 au 23 février 2020 à Nantes

**Championnat d'Europe en salle :** du 16 au 21 mars à Braga (POR)