



# LIVRET HIVERNAL 2012

## Règlement des compétitions LIFA



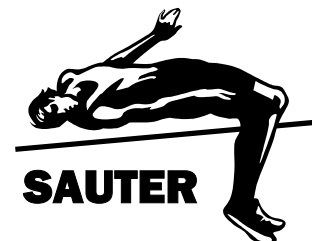
**COURIR**



**LANCER**



**MARCHER**



**SAUTER**



Avec le soutien de la Direction  
Régionale et départementale de la  
Jeunesse, des sports et de la  
Cohésion Sociale  
de Paris - Ile-de-France

# SOMMAIRE

## GENERALITES

Page 1	<b>L</b> e mot du Président
Page 2	<b>C</b> alendrier
Page 3	<b>T</b> arifs et Modalités d'engagements
Page 4	<b>M</b> inima d'Engagements

## SAISON DE CROSS COUNTRY

Page 6	<b>C</b> hampionnats Régionaux de cross
Page 8	<b>C</b> hampionnats Ile de France de cross

## SAISON EN SALLE

Page 10	<b>C</b> hampionnats Régionaux d'Epreuves Combinées
Page 12	<b>C</b> hampionnats Régionaux en salle CA-JU-ES-SE
Page 16	<b>C</b> hampionnats Ile de France en salle Espoirs - Seniors
Page 18	<b>C</b> hampionnats Ile de France en salle Cadets-Juniors
Page 20	<b>C</b> hallenge Equip'Athlé Cadets

## EPREUVES HIVERNALES EN PLEIN AIR

Page 22	<b>C</b> ritérium Hivernal des Lancers Longs
---------	--

## EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

Page 23	<b>M</b> atch Interdépartemental de Cross Benjamins/Minimes
Page 24	<b>C</b> hampionnats Ile de France d'Epreuves Combinées Benjamins/Minimes

## COMMISSIONS REGIONALES

Page 25	<b>C</b> ommission Régionale du Sport en Entreprise
Page 26	<b>C</b> ommission Régionale de Marche
Page 27	<b>C</b> ommission Régionale Vétérans
Page 28	<b>C</b> alendrier des Comités Départementaux
Page 30	<b>B</b> arèmes de classement
Page 34	<b>M</b> ontées de barres
Page 35	<b>Q</b> ualifications aux Championnats de France 2012

## LE MOT DU PRESIDENT

La saison hivernale passée a été riche en évènements avec, en plus de nos compétitions habituelles, un grand meeting LIFA (Les Talents pour l'Europe), et bien sûr les Championnats d'Europe de Bercy où vous avez été nombreux chez les volontaires ou le jury.

Ce prochain hiver devrait être plus calme mais nous pourrions répondre présents, si le besoin s'en faisait sentir, pour organiser à nouveau un meeting en salle. Je n'oublie pas le cross country qui est notre base essentielle de la venue de nouveaux athlètes.

EAUBONNE pour nos championnats en salle, MONTESSON, CHOISY LE ROI et LES MUREAUX pour le cross seront les grands rendez vous de cette saison hivernale.

Un grand merci aux juges, aux bénévoles et à l'encadrement des clubs et à bientôt.

Jean – Jacques GODARD

Président de la Ligue de l'Ile de France d'Athlétisme.

### Les Nouveautés de la saison 2012

\* Nouveaux engins pour la Catégorie Cadettes (à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2012) :

- Poids 3kg
- Marteau 3kg
- Javelot 500g

\* Ajout d'épreuves aux programmes des championnats de France Cadets en salle :

- 400m CAM / CAF
- 800m CAM / CAF

### TABLEAU DES CATEGORIES D'AGE AU 1<sup>er</sup> JANVIER 2012

CATEGORIES	
VETERANS	1972 et avant
SENIORS	1973 à 1989
ESPOIRS	1990 à 1992
JUNIORS	1993 – 1994
CADETS	1995 – 1996
MINIMES	1997 – 1998
BENJAMINS	1999 – 2000
POUSSINS	2001 – 2002
EVEIL ATHLETIQUE	2003 et après

# CALENDRIER DES COMPETITIONS LIFA 2012

<b>SAISON HIVERNALE</b>		
15 janvier	<i>Date limite championnats départementaux de cross-country</i>	
22 janvier	<i>Date limite championnats départementaux en salle</i>	
26 janvier	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE SPORT EN ENTREPRISE	PARIS-PTE DE PANTIN
28 janvier	CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE CA/JU/ES/SE (1 <sup>ERE</sup> JOURNEE)	EAUBONNE
28-29 janvier	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE D'EPREUVES COMBINEES	EAUBONNE
29 janvier	CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY	Est : CHOISY-LE-ROI Ouest : MONTESSON
29 janvier	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE VETERANS	EAUBONNE
04-05 février	CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE CA/JU/ES/SE (2 <sup>EME</sup> -3 <sup>EME</sup> JOURNEES)	EAUBONNE
04 février	CRITERIUM LIFA HIVERNAL DE LANCERS LONGS - 1 <sup>ER</sup> TOUR – DISQUE ET JAVELOT	EAUBONNE
05 février	CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS - 1 <sup>ER</sup> TOUR – MARTEAU	BOBIGNY
12 février	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE DE CROSS COUNTRY	LES MUREAUX
18-19 février	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE ESPOIRS SENIORS (800m, 3000m Marche et 5000m Marche Cadets Juniors)	EAUBONNE
18 février	CRITERIUM LIFA HIVERNAL DE LANCERS LONGS - 2 <sup>EME</sup> TOUR – DISQUE ET JAVELOT	EAUBONNE
19 février	CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS - 2 <sup>EME</sup> TOUR – MARTEAU	BOBIGNY
03-04 mars	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE CADETS JUNIORS	EAUBONNE
10-11 mars	CHALLENGE EQUIP'ATHLÉ CADETS – TOUR HIVERNAL LIFA	EAUBONNE
24 ou 25 mars	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE 10 000M	Lieu à déterminer
31 mars	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE D'EPREUVES COMBINEES BENJAMINS	EAUBONNE
01 avril	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE EN SALLE D'EPREUVES COMBINEES MINIMES	EAUBONNE
<b>SAISON ESTIVALE</b>		
29 avril	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE VETERANS	Lieu à déterminer
05-06 mai	CHAMPIONNATS INTERCLUBS LIFA - 1 <sup>ER</sup> TOUR	
19-20 mai	CHAMPIONNATS INTERCLUBS LIFA - 2 <sup>EME</sup> TOUR	
23 mai	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE DE RELAIS	Lieu à déterminer
27 mai	<i>Date limite championnats départementaux d'épreuves combinées</i>	
03 juin	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE TRIATHLON BENJAMINS MINIMES	Lieu à déterminer
03 juin	<i>Date limite championnats départementaux</i>	
09-10 juin	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES CA/JU/ES/SE CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES BE MI	Lieu à déterminer
16-17 juin	CHAMPIONNATS REGIONAUX ESPOIRS SENIORS	Lieu à déterminer
20 juin	CHAMPIONNATS REGIONAUX DE DEMI-FOND LONG	Lieu à déterminer
23-24 juin	CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS JUNIORS	Lieu à déterminer
24 juin	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE MINIMES FINALE ILE-DE-FRANCE DES POINTES D'OR BENJAMINS	Lieu à déterminer
30 juin - 01 juillet	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE ESPOIRS SENIORS	Lieu à déterminer
4 juillet	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE DE DEMI-FOND LONG	Lieu à déterminer
07-08 juillet	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE CADETS JUNIORS	Lieu à déterminer
<b>SAISON AUTOMNALE</b>		
22 septembre	WEIGHT PENTATHLON VETERANS	LONGJUMEAU
29 septembre	CHALLENGE REGIONAL VETERANS DE PENTATHLON	Lieu à déterminer
30 septembre	CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE INTERCLUBS -23ANS ET PROMOTION	Lieu à déterminer
13-14 octobre	FINALE LIFA CHALLENGE EQUIP'ATHLÉ BENJAMINS-MINIMES	Lieu à déterminer

# ENGAGEMENTS AUX COMPETITIONS LIFA

Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2011-2012

	Normal	Tardif
CHAMPIONNATS EN SALLE CA/JU/ES/SE		
Epreuves Individuelles	4,00 €	20,00 €
Demande de qualification exceptionnelle (par athlète et par épreuve, acceptée ou refusée, remboursée si finaliste)	50,00 €	
Forfait non annoncé ou non justifié	20,00 €	
Engagements athlètes hors LIFA	10,00 €	25,00 €
Relais	5,00 €	20,00 €
CROSS – Engagement tardif		20,00 €
INTERCLUBS - Engagement par équipe	20,00 €	
Droit d'appel	100,00 €	

## MODALITES D'ENGAGEMENTS

**Minima A** : envoi d'un formulaire d'engagement (coût 4,00€).

**Minima D pour les chpts régionaux réalisés hors des championnats départementaux** : envoi d'un formulaire d'engagement (coût 4,00€).

**Minima D (directs) et E (éventuels) réalisés lors des championnats départementaux ou régionaux** : engagement automatique et gratuit (aucune formalité à accomplir).

**Demandes de qualification exceptionnelle** : Elles devront être rédigées sur le formulaire d'engagement LIFA et être dûment justifiées. Chaque demande devra être accompagnée d'un chèque de caution ou d'un prélèvement sur le compte du club de 50,00€. La caution sera restituée si l'athlète termine dans les 8 premiers ou si l'athlète réalise une performance qualificative aux championnats de France.

**Forfait** : Tout athlète qualifié et déclarant forfait sur une épreuve devra en avvertir la LIFA avant la date spécifiée pour chaque championnat. Le désengagement est effectué par le club sur internet.

Toute demande d'engagement déposée après la date limite d'engagement propre à chaque championnat sera considérée comme étant un **engagement tardif** (coût 20,00€)

Aucun engagement ne pourra être pris en compte dans les 48 heures précédant le championnat.

Pour chaque championnat, la liste des athlètes qualifiés sera disponible sur <http://lifa.athle.org>.

**Non-participation aux finales** : à l'issue des séries, les athlètes qualifiés pour les finales, mais qui ne souhaitent pas y participer, sont priés d'en avvertir le secrétariat de la compétition. Dans ce cas uniquement, les dispositions visant à l'exclusion de l'athlète pour non-participation ne seront pas appliquées (règle F.142.4 du Règlement Sportif – FFA).

En amont de chaque championnat, la CSO publiera un règlement technique, diffusé sur <http://lifa.athle.org>, comprenant notamment les modes de qualifications pour les finales et les différentes montées de barre.

## AUTORISATION DE SORTIE DE LIGUE

Pour les épreuves sur piste et en salle, si un athlète de votre club souhaite participer à des championnats départementaux, régionaux ou interrégionaux en dehors de l'Île de France, il n'est plus nécessaire de solliciter une autorisation de sortie de ligue auprès de la LIFA.

## ATHLETES LICENCIÉS DANS DES CLUBS EXTERIEURS À LA LIFA

1 - Les athlètes licenciés dans des clubs extérieurs à la LIFA ont la possibilité de participer aux différentes compétitions organisés par la LIFA.

2 – Ils devront respecter les minima d'engagement spécifiques à chaque compétition.

3 – Il est obligatoire d'utiliser le formulaire d'engagement aux épreuves LIFA. Les engagements par liste ou par e-mail ne seront pas pris en compte. Attention : les engagements seront déposés par le club (soit par le Président, soit par le Secrétaire Général).

4 – Il conviendra de respecter les délais d'engagement et de forfait propres à chaque compétition sous peine d'être pénalisé de la même manière que les athlètes LIFA

5 – Tarifs financiers : voir tableau en haut de page.

# MINIMA CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

	Seniors H		Espoirs H		Juniors H		Cadets	
	D	E	D	E	D	E	D	E
<b>50 m</b>	6"30	6"50	6"30	6"50	6"40	6"60	6"45	6"65
<b>60 m</b>	7"30	7"50	7"30	7"50	7"40	7"60	7"45	7"65
<b>200 m</b>	23"10	23"75	23"25	23"75	23"40	24"00	24"00	24"50
<b>400 m</b>	51"90	53"30	52"20	54"40	53"70	55"50	55"00	57"00
<b>800 m</b>	2'01"00	2'05"00	2'02"00	2'06"00	2'05"00	2'08"00	2'08"00	2'10"00
<b>1500 m</b>	4'12"00	4'20"00	-	-	-	-	-	-
<b>50m Haies</b>	7"80	8"30	7"95	8"80	7"85	8"80	7"80	8"20
<b>60m Haies</b>	9"00	9"50	9"15	10"00	9"05	10"00	9"00	9"40
<b>Hauteur</b>	1m85	1m80	1m85	1m75	1m80	1m70	1m75	1m65
<b>Perche</b>	4m20	3m90	3m90	3m50	3m70	3m30	3m50	3m10
<b>Longueur</b>	6m70	6m30	6m30	6m00	6m20	5m85	6m10	5m80
<b>Triple saut</b>	13m50	12m80	12m90	11m80	12m60	11m70	12m15	11m40
<b>Poids</b>	11m70	10m80	10m00	9m00	11m50	10m00	12m00	10m80
	Seniors F		Espoirs F		Juniors F		Cadettes	
	D	E	D	E	D	E	D	E
<b>50 m</b>	7"20	7"60	7"35	7"60	7"35	7"60	7"35	7"60
<b>60 m</b>	8"25	8"65	8"40	8"65	8"40	8"65	8"40	8"65
<b>200 m</b>	27"35	28"30	27"35	28"30	27"55	28"30	27"70	28"40
<b>400 m</b>	63"50	68"50	65"50	68"50	65"50	68"50	66"50	70"50
<b>800 m</b>	2'26"00	2'32"00	2'33"00	2'36"00	2'33"00	2'36"00	2'33"00	2'38"00
<b>1500 m</b>	5'10"00	5'20"00	-	-	-	-	-	-
<b>50m Haies</b>	9"15	9"65	9"15	9"65	9"15	9"65	8"55	9"05
<b>60m Haies</b>	10"50	11"00	10"50	11"00	10"50	11"00	9"95	10"45
<b>Hauteur</b>	1m50	1m40	1m50	1m40	1m50	1m40	1m50	1m40
<b>Perche</b>	2m80	2m40	2m60	2m40	2m40	2m20	2m40	2m20
<b>Longueur</b>	5m10	4m70	5m00	4m70	4m90	4m70	4m85	4m65
<b>Triple saut</b>	10m50	9m60	10m50	9m60	10m40	9m60	10m30	9m60
<b>Poids</b>	10m00	9m00	9m50	8m00	9m50	8m00	10m50	9m80



# MINIMA CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE

	Seniors H			Espoirs H			Juniors H			Cadets		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
<b>60 m</b>	6"95	7"10	7"20	6"95	7"15	7"25	7"05	7"20	7"35	7"20	7"35	7"45
<b>200 m</b>	21"85	22"65	23"15	22"20	23"05	23"50	22"60	23"15	23"70	23"05	23"70	24"10
<b>400 m</b>	49"00	50"50	51"40	49"80	51"50	53"10	50"80	52"70	54"00	52"50	54"50	56"50
<b>800 m</b>	1'55"00	1'59"00	2'02"00	1'56"00	2'00"00	2'04"00	1'58"00	2'03"00	2'05"50	2'05"00	2'07"00	2'09"00
<b>1500 m</b>	3'58"00	4'08"00	4'12"00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>60 m Haies</b>	8"30	8"70	9"00	8"50	8"90	9"50	8"30	8"90	9"30	8"40	8"80	9"10
<b>Hauteur</b>	2m04	1m92	1m85	2m01	1m85	1m75	1m98	1m85	1m75	1m89	1m80	1m70
<b>Perche</b>	5m00	4m60	4m20	4m70	4m00	3m70	4m60	3m90	3m50	4m00	3m70	3m30
<b>Longueur</b>	7m10	6m85	6m50	6m90	6m50	6m20	6m80	6m35	6m05	6m60	6m25	5m95
<b>Triple saut</b>	15m00	14m10	13m50	14m50	13m10	12m20	14m00	12m80	12m10	13m20	12m50	12m00
<b>Poids</b>	14m50	12m80	12m00	14m00	11m00	10m00	14m00	12m00	10m70	14m70	12m50	11m10

	Seniors F			Espoirs F			Juniors F			Cadettes		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
<b>60 m</b>	7"80	8"05	8"30	7"85	8"15	8"30	7"85	8"15	8"30	7"90	8"15	8"35
<b>200 m</b>	25"00	26"50	27"00	25"60	26"60	27"35	25"90	26"85	27"55	26"40	27"30	27"85
<b>400 m</b>	57"10	61"00	63"50	59"40	62"50	65"50	60"50	62"50	66"00	61"20	64"20	68"20
<b>800 m</b>	2'16"00	2'24"00	2'28"00	2'24"00	2'30"00	2'34"00	2'24"00	2'30"00	2'34"00	2'28"00	2'32"00	2'35"00
<b>1500 m</b>	4'50"00	5'00"00	5'10"00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>60 m Haies</b>	9"00	9"80	10"20	9"25	10"00	10"60	9"30	10"00	10"60	9"15	9"65	9"95
<b>Hauteur</b>	1m66	1m57	1m50	1m63	1m57	1m45	1m63	1m54	1m45	1m63	1m54	1m45
<b>Perche</b>	3m60	3m40	2m80	3m20	2m80	2m40	3m20	2m60	2m20	3m00	2m60	2m20
<b>Longueur</b>	5m70	5m30	5m00	5m60	5m20	4m80	5m50	5m10	4m80	5m40	5m05	4m80
<b>Triple saut</b>	12m00	11m40	11m00	11m70	10m80	10m20	11m70	10m80	10m20	11m00	10m50	10m10
<b>Poids</b>	12m50	11m40	10m00	11m50	10m40	9m50	11m40	9m50	8m50	12m50	10m80	10m20

## EPREUVES DE MARCHE

### REGIONAUX

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima D	27'00"00	29'00"00	30'00"00	32'00"00	20'00"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00
Minima A	25'30"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	18'30"00	19'30"00	20'30"00	22'00"00

### ILE DE FRANCE

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
	26'00"00	28'30"00	29'30"00	31'00"00	17'30"00	20'00"00	21'00"00	22'00"00

# SAISON DE CROSS-COUNTRY

## CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY

Dimanche 29 janvier 2012

- ZONE OUEST (78-91-92-95) : MONTESSON [78] (Comité des Yvelines)
- ZONE EST (75-77-93-94) : CRETEIL [94] (Comité de Paris)

### Article 1 - Qualifications

#### 1.1 - A titre individuel

Nombre d'individuels qualifiés par département :

DEPT Course	78	91	92	95	TOTAL	75	77	93	94	TOTAL
ELITE F.	89	80	71	60	300	58	81	58	67	264
ELITE M.	94	68	82	53	297	67	77	79	71	294
VEM	75	81	65	79	300	51	102	66	81	300
CCM	67	33	36	44	180	29	50	47	32	158

Mode de calcul :

- Pour la catégorie Vétérans Hommes, le nombre d'individuels qualifiés par département est calculé en augmentant de 30 unités le nombre d'athlètes de chaque département classés dans les 180 premiers des régionaux de l'année précédente.
- Pour la catégorie Elite Hommes, le nombre d'individuels qualifiés par département est calculé en augmentant de 30 unités le nombre d'athlètes de chaque département classés dans les 180 premiers seniors des régionaux de l'année précédente.
- Pour les catégories Elite Femmes, le nombre d'individuelles qualifiées par département est calculé en augmentant de 30 unités le nombre d'athlètes de chaque département classées dans les 180 premières des deux catégories seniors et vétéranes confondues des régionaux de l'année précédente.
- Pour le cross court hommes, le nombre d'individuels qualifiés par département est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque département classés dans les 140 premiers des régionaux de l'année précédente.

Dans toutes les autres catégories, tous les athlètes classés aux Championnats Départementaux seront qualifiés.

#### 1.2 - Qualifications par équipes

Il n'y a pas de qualification par équipes pour les championnats régionaux.

### Article 2 - Demandes de repêchage

Dans tous les cas suivants, il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage (remplir un formulaire par athlète ou par équipe). Ces demandes sont à déposer le jour des championnats départementaux auprès du responsable départemental ou à envoyer à la LIFA au plus tard le mardi 17 janvier 2012 à 15h00. Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs.

#### 2.1 - Demandes de repêchage par équipe

Dans l'optique des qualifications par équipes pour les championnats d'Ile de France, les clubs ayant 4 ou 5 athlètes qualifiés individuels à l'issue des championnats départementaux peuvent demander le repêchage de 1 à 2 athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant 6 athlètes ou plus de qualifiés car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

Note : sur le formulaire, dans le cadre "équipe" indiquer uniquement le nom des athlètes supplémentaires ; dans le cadre "motif de la demande" indiquer « *complément équipe* ».

#### 2.2 - Demandes de repêchage à titre individuel

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux championnats départementaux.

Les demandes sans aucun motif indiqué ne seront pas examinées par la commission de qualification.

### **2.3 - Athlètes classés N4 ou en catégorie supérieure**

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2011 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les championnats régionaux.

### **2.4 - Athlètes participants aux championnats de France UNSS ou UGSEL**

Ces athlètes ne sont pas obligés de participer aux championnats départementaux de cross country. Ils peuvent demander directement un repêchage pour les championnats régionaux.

### **Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long**

**3.1** - Toute demande de changement pour un (ou une) athlète qualifié(e) sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des championnats régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de qualification exceptionnelle. La ligue prélèvera 50 € sur le compte du Club si l'athlète ne se classe pas dans les 50 premiers arrivant des championnats régionaux.

**3.2** - Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. En aucun cas, ils ne pourront obtenir deux dossards le jour des régionaux.

### **Article 4 - Modalités de qualification**

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour le lundi 16 janvier 2012 avant 12h00, leurs résultats traités sous Logica Cross-Route, en envoyant le fichier.nxtr par email à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org).

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des championnats départementaux, par la CRCHS Lifa lors de la réunion de qualification du mardi 17 janvier 2012. Elle sera mise en ligne sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du vendredi 20 janvier 2012.

### **Article 5 - Classements**

#### **5.1 – Classement par équipes :**

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ.

Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra 4 pour toutes les catégories. Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de 2 autres athlètes.

#### **5.2 – Classements individuels :**

Sont considérés comme participant à titre individuel :

- les athlètes dont le club n'est pas classé par équipe
- les athlètes dont le club a une ou deux équipes classées mais qui ne figurent pas dans le classement de cette (ou ces) équipe(s).

### **Article 6**

Athlètes Mutés ou Etrangers ayant moins d'un an d'ancienneté au club : 1 par équipe pour chaque épreuve (règle 302.4 du règlement des compétitions nationales).

### **Article 7 - Retrait des dossards**

**7.1** - Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club. Pour chaque course, les dossards non utilisés devront être restitués.

**7.2** - Les dossards sont affectés à une course précise et ne peuvent être utilisés dans une autre course sous peine de disqualification.

### **RAPPEL**

Dans les cross courts seuls les athlètes des catégories espoirs, seniors et vétérans sont autorisés à participer.



# CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE DE CROSS COUNTRY

## Dimanche 12 février 2012 – Les Mureaux (78)

### Article 1 - Qualifications

#### 1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux championnats régionaux selon les critères suivants :

- les athlètes dont le club n'a pas d'équipe qualifiée
- les athlètes dont le club a une équipe qualifiée mais qui ne figurent pas dans le classement de cette équipe.

Nombre d'individuels qualifiés par zone :

Catégorie	Ouest	Est	Total
CCM	61	59	120
ELITE H	57	63	120
VEM	64	56	120
ELITE F	59	61	120

Mode de calcul :

- Le nombre d'individuels qualifiés par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone ayant terminé dans les 100 premiers de la course des championnats d'Ile-de-France de la saison précédente.

- Pour la catégorie Elite Femmes, le nombre d'individuelles qualifiées par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone classées dans les 100 premières deux catégories seniors et vétéranes confondues des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente.

- Pour la catégorie Elite Hommes, le nombre d'individuels qualifiés par zone est calculé en augmentant de 10 unités le nombre d'athlètes de chaque zone classés dans les 100 premiers seniors des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente.

Dans toutes les autres catégories, tous les athlètes classés aux Championnats Régionaux seront qualifiés

#### 1.2 - Par équipes

Nombre d'équipes qualifiées par zone :

Catégorie	Ouest	Est	Total
CCM	10	11	21
ELITE H	10	11	21
VEM	12	9	21
ELITE F	11	10	21

Mode de calcul :

Le nombre d'équipes qualifiées par zone est calculé en augmentant de 3 unités le nombre d'équipes de chaque zone ayant terminé dans les 15 premières des championnats d'Ile-de-France de l'année précédente.

Dans toutes les autres catégories, les équipes classées aux Championnats Régionaux seront qualifiées.

#### 1.3 - Règles de qualifications :

Pour chaque course,

**1.3.1** Un club ne pourra qualifier qu'une seule équipe maximum pour les championnats d'Ile de France.

**1.3.2** Si un club a 4 athlètes qualifiés individuels, son équipe sera automatiquement qualifiée.

**1.3.3** Si un club totalise un nombre de points inférieur à une équipe qualifiée en application de la règle 1.3.2, il sera également retenu, même si tous ses coureurs ne sont pas qualifiés individuellement.

#### 1.4 – Composition d'équipes :

Ces dossiers seront distribués lors des championnats régionaux. Ils devront être remplis le jour de ces championnats, remis au responsable CRCHS ou transmis à la ligue avant le mardi 31 janvier 12 heures.

### Article 2 - Demandes de repêchage

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage (remplir un formulaire par athlète). Ces demandes sont à déposer le jour des championnats régionaux auprès du responsable CRCHS ou à envoyer à la LIFA au plus tard le mardi 31 janvier 2012 à 12h00. Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite qui sont considérées comme des engagements tardifs.

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux championnats régionaux.

Les demandes sans aucun motif indiqué ne seront pas examinées par la commission de qualification.

### Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long

Toute demande de changement pour un (ou une) athlète qualifié(e) sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des championnats d'Ile de France (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de qualification exceptionnelle. La ligue prélèvera 50 € sur le compte du Club si l'athlète ne se classe pas dans les 50 premiers arrivant des championnats régionaux.

### Article 4 - Modalités de qualifications

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des championnats régionaux, par la CRCHS lors de la réunion de qualification du mardi 31 janvier 2012. La liste des qualifiés sera mise en ligne sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du vendredi 3 février 2012 à 14h00.

### Article 5 - Retrait des dossards

**5.1** - Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club. Pour chaque course, les dossards non utilisés devront être restitués.

**5.2** - Les dossards sont affectés à une course précise et ne peuvent être utilisés dans une autre course sous peine de disqualification.

### Article 6 - Composition des équipes

La composition définitive des équipes qualifiées, qu'il y ait des changements ou non par rapport à la liste d'engagement, doit être déposée 45 minutes au minimum avant le départ de l'épreuve.

### RAPPEL

#### QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY

Nombre d'équipes de la LIFA qualifiées aux Championnats de France			
hommes		femmes	
CCM	7	CCF	3
CAM	3	CAF	3
JUM	3	JUF	2
ELITE	5	ELITE	4
VEM	3		

Nombre d'individuels de la LIFA qualifiés aux Championnats de France			
hommes		femmes	
CCM	17	CCF	16
CAM	31	CAF	28
JUM	27	JUF	29
ESM	14	ESF	15
SEM	18	SEF	21
VEM	30	VEF	15

#### RECOMMANDATIONS SUR LES DISTANCES DE CROSS

Afin d'avoir une progression régulière des distances au cours de la saison, il est recommandé de respecter les distances (en km) reprises au tableau ci-après :

	MASCULINS							FEMININES					
	PO	BE	MI	CA	JU	ES-SE	VE	PO	BE	MI	CA	JU	ES/SE/VE
Novembre	1	2	3	4	5	9	9	1	2	2,5	3	3,5	4,5
Décembre	1	2	3	4	5	9	9	1	2	2,5	3	3,5	4,5
Janv. + Départ	1,5	2	3	4	5	9	9	1,5	2	2,5	3	4	5
Fév. + Reg	1,5	2	3	4	5	10	10	1,5	2	2,5	3	4	6
Interrégionaux	-	(2)	(3,5)	5	6	12	10	-	(2)	(3)	4	5	7
Mars (Fra)	-	-	-	5	6	12	10	-	-	-	4	5	7

Pour le cross court : les distances recommandées sont 4 km environ pour les hommes et 3 km environ pour les femmes.



# SAISON EN SALLE

## CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES Samedi 28 et Dimanche 29 janvier 2012 à Eaubonne

Ces championnats se déroulent conformément la réglementation des Championnats Nationaux d'Epreuves Combinées en Salle (cf. Règlement des Compétitions Nationales).

**PROGRAMME** Pentathlon CAF – JUF – ESF – SEF  
Heptathlon CAM – JUM – ESM – SEM

### QUALIFICATIONS

#### 1. Performances réalisées lors des championnats départementaux d'Epreuves Combinées

Ces performances seront qualificatives de façon automatique sur la base des minima D (directs) et E (éventuels). Les athlètes qui auront réalisé les minima D seront qualifiés d'office.

hommes	MINIMA D	MINIMA E	femmes	MINIMA D	MINIMA E
Heptathlon CAM,JUM,ESM,SEM	niveau IR4	niveau R6	Pentathlon CAF,JUF,ESF,SEF	niveau IR4	niveau R6

#### 2. Performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre 2011 et le 15 janvier 2012 dans des compétitions autres que les championnats départementaux organisés en Ile-de-France.

Ces performances seront qualificatives sur minima D uniquement.

Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

#### 3. Performances réalisées lors de la saison estivale 2011

Ces performances seront qualificatives sur la base du classement fédéral de l'athlète.

Le tableau ci-après indique les minima de classement à prendre en compte pour pouvoir effectuer une demande d'engagement. Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

CAF	R1	Heptathlon	CAM	R1	Décathlon
	3500pts	Heptathlon MIF		3850pts	Octathlon MIM
JUF	IR4	Heptathlon	JUM	IR4	Décathlon
ESF	IR1	Heptathlon	ESM	IR1	Décathlon
SEF	IR1	Heptathlon	SEM	IR1	Décathlon

#### DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
Avant le **lundi 16 janvier 2012 à 12 h 00**

La liste des qualifiés figurera sur le Site Internet <http://lifa.athle.org> à partir du mardi 15 janvier 2012 à 18h00.

Les comités départementaux devront envoyer les résultats de leurs championnats (fichier.nxt) à la LIFA dès le lendemain de la compétition ([eric.jaffrelot@athleif.org](mailto:eric.jaffrelot@athleif.org))

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite mercredi 25 janvier 2012** \*\*\*\*\*

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée  
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions - Désengagement

# Championnats Ile-de-France Epreuves Combinées

## Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

### SAMEDI 28 JANVIER 2012

09 H 00 Ouverture du Secrétariat					
	JUF/ESF/SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
10 H 00				60m	
10 H 10					60m
10 H 45				Longueur	
10 H 55					Longueur
12 H 05				Poids	
12 H 45					Poids
13 H 15				Hauteur	
13 H 45					Hauteur
14 H 10	60m Haies				
14 H 30		60m			
14 H 40			60m		
14 H 50	Hauteur				
15 H 15		Perche	Poids		
16 H 30	Poids				
18 H 00	Longueur	Poids	Hauteur		
19 H 15	800m	Longueur	Longueur		

### DIMANCHE 29 JANVIER 2012

09 H 00 Ouverture du Secrétariat					
	CAF	CAM	JUM	ESM	SEM
11 H 00	60m Haies				
11 H 20					60m Haies
11 H 30				60m Haies	
11 H 40			60m Haies		
11 H 50	Hauteur	60m Haies			
12 H 10				Perche	Perche
13 H 50		Hauteur	Perche		
14 H 00	Poids				
15 H 30	Longueur				
16 H 10				1000m	
16 H 20					1000m
16 H 30			1000m		
16 H 40		1000m			
17 H 00	800m				

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés, à la discrétion du Délégué Technique de la compétition, en fonction des contraintes d'organisation et de coordination des différentes aires de concours.

**CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE  
CADETS-JUNIORS-ESPOIRS-SENIORS  
Samedi 28 janvier 2012 à Eaubonne  
Samedi 4 et dimanche 5 février 2012 à Eaubonne**

**1 - Qualifications**

- **sur minima D** : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre 2011 et le 22 janvier 2012 lors des compétitions en salle suivantes :

. Championnats départementaux (y compris les championnats d'épreuves combinées) *QUALIFICATIONS AUTOMATIQUES*

. Compétitions inscrites au calendrier

. Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires

. Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

- **sur minima E** *QUALIFICATIONS EVENTUELLES*

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats départementaux individuels ou d'épreuves combinées, de son département exclusivement, sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

**2 - Athlètes classé(s) N4 ou finalistes aux Championnats de France en 2011**

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

**3 - 1500m**

Les performances réalisées en plein air en 2011 seront prises en compte sur Minima D uniquement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

**4 - Relais 4x200m catégorie Cadets**

Les athlètes de la catégorie Minimes sont autorisés à participer à ces relais.

Il n'y a pas de minima à réaliser pour cette épreuve. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
Avant le **lundi 23 janvier 2012 à 12 h 00**

La réunion de qualification se tiendra le lundi 23 janvier et la liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du mardi 24 janvier à 18h00.

Les comités départementaux devront envoyer les résultats de leurs championnats (fichier .nxt) à la LIFA dès le lendemain de la compétition ([eric.jaffrelot@athleif.org](mailto:eric.jaffrelot@athleif.org)).

**Pour la 1ère Journée du 28 janvier**

\*\*\*\*\* **FORFAIT** - date limite **jeudi 26 janvier 2012** \*\*\*\*\*

**Pour les 2ème et 3ème Journées du 4 et 5 février**

\*\*\*\*\* **FORFAIT** - date limite **mercredi 1er février 2012** \*\*\*\*\*

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée  
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions – Désengagement



# Championnats Régionaux en salle (1ère Journée)

## Cadets Juniors Espoirs Seniors

### Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

#### SAMEDI 28 JANVIER 2012

13 H 15		Ouverture du Secrétariat			
				Longueur	Triple saut
			14 H 00	SEM	SEF
15 H 00	60m SEM	séries			
15 H 30	60m ESM	séries			
16 H 00	60m ESF/SEF	séries			
16 H 45	60m SEM	finale			
17 H 00	60m ESM	finale			
17 H 15	60m ESF/SEF	finale			
17 H 40	60m CAM	séries			
18 H 10	60m JUM	séries			
18 H 40	60m CAF	séries			
19 H 05	60m JUF	séries			
19 H 30	60m CAM	finale			
19 H 40	60m JUM	finale			
19 H 55	60m CAF	finale			
20 H 05	60m JUF	finale			

v1 - 27/10/11



# Championnats Régionaux en salle (2ème Journée)

## Cadets Juniors Espoirs Seniors

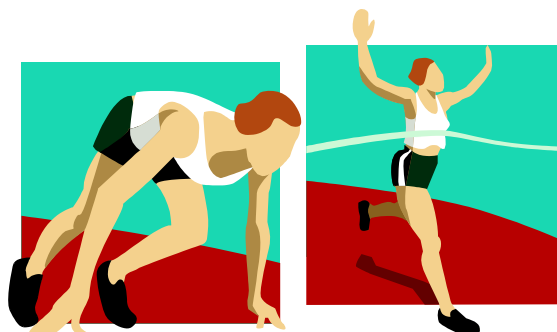
### Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

## SAMEDI 4 FEVRIER 2012

11 H 00 Ouverture du Secrétariat								
				Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids
			12 H 00			SEF	ESM	
			13 H 00					SEF
			13 H 30	ESF/SEF 2 concours				
			14 H 00			ESF	SEM	
			14 H 15					ESF
14 H 30	200m SEF	finales directes						
14 H 50	200m SEM	finales directes	14 H 50	ESM/SEM 2 concours				
15 H 30	200m CAF	finales directes	15 H 30					SEM
16 H 00	200m CAM	finales directes	16 H 00				CAM	
16 H 30	200m JUF	finales directes	16 H 30	CAM 2 concours	ESM/SEM 2 concours			
16 H 50	200m JUM	finales directes	16 H 45					ESM
17 H 20	200m ESF	finales directes	17 H 15					
17 H 40	200m ESM	finales directes						
			18 H 00					JUM
18 H 10	800m TCF	finales directes	18 H 10			CAF 2 concours		
18 H 30	800m TCM	finales directes						
18 H 50	400m CAF	finales directes						
19 H 05	400m CAM	finales directes						

V2 - 08/11/11



# Championnats Régionaux en salle (3ème Journée)

## Cadets Juniors Espoirs Seniors

### Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

#### DIMANCHE 5 FEVRIER 2012

08 H 30 Ouverture du Secrétariat								
				Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids
9 H 20	5000m Marche TCM	Finale A						
9 H 45	5000m Marche TCM	Finale B	10 H 00					CAF
10 h 25	3000m Marche TCF	Finale A	10 H 30		CAF/JUF 2 concours	CAM 2 concours		
10 H 50	3000m Marche TCF	Finale B						
11 H 20	400m JUF	finale directes	11 H 30					CAM
11 H 35	400m ESF	finale directes						
11 H 50	400m SEF	finale directes						
12 H 10	400m JUM	finale directes	12 H 20			JUF	CAF	
12 H 40	400m ESM	finale directes	12 H 50		ESF/SEF 2 concours			JUF
13 H 10	400m SEM	finale directes	13 H 20	JUM				
13 H 40	60m haies CAF	séries	13 H 50				EF	
			14 H 10			ESM		
14 H 10	60m haies JUF	séries	14 H 20					
14 H 25	60m haies ESF/SEF	séries						
14 H 45	4x200 CAF	finale directes						
15 H 00	4x200 CAM	finale directes						
15 H 20	60m haies CAF	finale	15 H 20	CAF 2 concours	CAM/JUM 2 concours		JUM	
15 H 35	60m haies JUF	finale						
15 H 45	60m haies ESF/SEF	finale						
16 H 00	60m haies ESM/SEM	séries						
16 H 30	60m haies JUM	séries						
17 H 00	60m haies CAM	séries	16 H 55			JUM		
17 H 30	60m haies ESM/SEM	finale	17 H 30				JUF	
17 H 50	60m haies JUM	finale	17 H 50	JUF				
18 H 00	60m haies CAM	finale						
18 H 15	1500m TCF	finale directes						
18 H 25	1500m TCM	finale directes						

v1 - 27/10/11

# CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE ESPOIRS SENIORS

## Epreuves de 800m, 3000m Marche et 5000m Marche Cadets Juniors

### Samedi 18 et dimanche 19 Février 2012 à Eaubonne

#### 1 – Qualifications

**Sur Minima A** : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre 2011 et le 5 février 2012 lors des compétitions en salle suivantes :

- . Compétitions inscrites au calendrier
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

#### **Sur Minima D (qualification directe et gratuite)**

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux ou départementaux sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

#### **Sur Minima E (qualification éventuelle et gratuite)**

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux ou départementaux sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

#### 2 - Athlètes classé(s) N2 en 2011 ou Podium aux Championnats de France 2011

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire devra être rempli et retourné à la LIFA.

#### 3 - 1500m

Les performances réalisées en plein air en 2011 seront prises en compte sur Minima A uniquement. Un formulaire d'engagement est à envoyer à la LIFA.

#### 4 - Participation des athlètes des catégories Cadets et Juniors

Les athlètes des catégories Cadets et Juniors peuvent participer à ces championnats sous réserve d'avoir réalisé les minima d'engagement correspondant à la catégorie Seniors. Dans ce cas, un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
Avant le **lundi 6 février 2012 à 12 h 00**

La réunion de qualification se tiendra le lundi 6 février et la liste des qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du mardi 7 février à 18h00.

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite mercredi 15 février 2012** \*\*\*\*\*

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée  
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions – Désengagement



# Championnats Ile-de-France en salle Espoirs Seniors

## Championnats de France en salle Handisport

### Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

#### SAMEDI 18 FEVRIER 2012

12 H 30 Ouverture du Secrétariat							
			Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids
13 H 00	60m Handisport Hommes	séries					
13 H 30	60m SEM	séries					
14 H 00	60m ESM	séries		ESM/SEM conc.A			ESF
14 H 30	60m Handisport Femmes	séries					
14 H 50	60m ESF/SEF	séries					SEF
15 H 30	60m Handisport Hommes	finale(s)	ESF/SEF conc.A			SEF	
15 H 45	60m SEM	finale(s)					
16 H 05	60m ESM	finale(s)					
16 H 25	60m Handisport Femmes	finale(s)					
16 H 35	60m ESF/SEF	finale(s)		ESM/SEM conc.B			
16 H 55	400m Handisport Femmes & Hommes	finale(s) directes			SEM		
17 H 15	400m ESM	séries	ESF/SEF conc.B			ESF	
17 H 45	400m SEM	séries					
18 H 15	400m ESF	séries					
18 H 35	400m SEF	séries					
18 H 55	1500m TCF	finale(s) directes					
19 H 05	1500m TCM	finale(s) directes					

#### DIMANCHE 19 FEVRIER 2012

08 H 15 Ouverture du Secrétariat							
			Hauteur	Perche	Longueur	Triple saut	Poids
9 H 05	5000m Marche TCM	Finale A					
9 H 35	5000m Marche TCM	Finale B					
10 h 15	3000m Marche TCF	Finale A					ESM
10 H 35	3000m Marche TCF	Finale B					
11 H 05	200m ESF	séries					SEM
11 H 25	200m SEF	séries					
11 H 45	200m ESM	séries					
12 H 05	200m SEM	séries			ESF		
12 H 30	200m ESF	finale(s)		ESF/SEF			
12 H 40	200m SEF	finale(s)					
12 H 55	200m ESM	finale(s)					
13 H 05	200m SEM	finale(s)					
13 H 30	60m Haies ESM/SEM	séries					
14 H 00	60m Haies ESF/SEF	séries	ESM/SEM conc.A		SEF	ESM	
14 H 25	800m TCF	finale(s) directes					
14 H 45	800m TCM	finale(s) directes					
15 H 10	60m Haies ESF/SEF	finale(s)					
15 H 30	60m Haies ESM/SEM	finale(s)					
15 H 55	400m ESF	finale(s)	ESM/SEM conc.B		ESM	SEM	
16 H 10	400m SEF	finale(s)					
16 H 25	400m ESM	finale(s)					
16 H 40	400m SEM	finale(s)					

v2 - 08/11/11

# CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE CADETS JUNIORS

## Samedi 3 et Dimanche 4 mars 2012 à Eaubonne

**Epreuves de 800m, 3000m Marche et 5000m Marche : 18 et 19 février à Eaubonne**

### 1 – Qualifications

**Sur Minima A** : performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> novembre 2011 et le 19 février 2012 lors des compétitions en salle suivantes :

- . Compétitions inscrites au calendrier
- . Championnats académiques et championnats de France scolaires et universitaires
- . Championnats régionaux et championnats de France affinitaires.

Un formulaire d'engagement devra être rempli et expédié à la LIFA.

### **Sur Minima D** (qualification directe et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux (du 26/01 et 4-5/02) ou départementaux sera qualifié automatiquement. Aucun document n'est à remplir.

### **Sur Minima E** (qualification éventuelle et gratuite)

Tout athlète ayant réalisé ces minima lors des championnats régionaux (du 26/01 et 4-5/02) ou départementaux sera susceptible d'être qualifié. Aucun document n'est à remplir.

### 2 - Athlètes classé(s) N2 en 2011 ou Podium aux Championnats de France 2011

Ces athlètes pourront s'engager directement. Un formulaire devra être rempli et retourné à la LIFA.

### 3 - Relais 4x200m catégorie Cadets

A l'issue des championnats régionaux, les huit meilleures équipes, hommes et femmes, seront qualifiées pour participer aux Championnats d'Ile de France.

Les athlètes de la catégorie Minimes sont autorisés à participer à ces relais.

DATE LIMITE DE RECEPTION A LA LIFA

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
Avant le **lundi 20 février 2012 à 12 h 00**

La réunion de qualification se tiendra le lundi 20 février et la liste des athlètes qualifiés figurera sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du mardi 21 février à 18h00.

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite mercredi 29 février 2012** \*\*\*\*\*

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée  
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions - Désengagement



**Championnats Ile de France en salle Cadets Juniors**  
**Eaubonne**

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

**SAMEDI 03 MARS 2012**

13 H 00 Ouverture du Secrétariat							
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS
14 H 00	60m JUM	séries			JUF	CAF	
14 H 35	60m CAM	séries		CAM/JUM conc.A			JUF
15 H 00			JUM				
15 H 10	60m JUF	séries					
15 H 35	60m CAF	séries					CAF
16 H 00						CAM	
16 H 10	60m JUM	finale(s)					
16 H 25	60m CAM	finale(s)	JUF		JUM		CAM
16 H 40	60m JUF	finale(s)		CAM/JUM conc.B			
16 H 50	60m CAF	finale(s)					
17 H 15	400m JUF	séries					
17 H 30	400m JUM	séries					
17 H 50	400m CAF	finale(s) directes					
18 H 05	400m CAM	finale(s) directes					

**DIMANCHE 04 MARS 2012**

10 H 00 Ouverture du Secrétariat							
			HAUTEUR	PERCHE	LONGUEUR	TRIPLE	POIDS
11 H 00	200m CAF	séries		CAF/JUF conc.A	CAF		
11 H 30	200m JUF	séries					JUM
12 H 00	200m CAM	séries					
12 H 30	200m JUM	séries					
13 H 00	200m CAF	finale(s)			CAM		
13 H 10	200m JUF	finale(s)					
13 H 25	200m CAM	finale(s)					
13 H 35	200m JUM	finale(s)					
14 H 00	60m Haies JUM	séries	CAM			JUM	
14 H 20	60m Haies CAM	séries		CAF/JUF conc.B			
14 H 40	60m Haies JUF	séries					
14 H 55	60m Haies CAF	séries					
15 H 20	60m Haies JUM	finale(s)					
15 H 35	60m Haies CAM	finale(s)					
15 H 50	60m Haies JUF	finale(s)	CAF			JUF	
16 H 05	60m Haies CAF	finale(s)					
16 H 25	400m JUF	finale(s)					
16 H 35	400m JUM	finale(s)					
16 H 50	4x200m CAM	finale(s) directes					
17 H 05	4x200m CAF	finale(s) directes					

V2 - 08/11/11



# CHALLENGE EQUIP'ATHLE CADETS

## Tour hivernal LIFA : 10 et 11 Mars 2012 à Eaubonne

Le tour du 10 et 11 mars constituera le tour hivernal du challenge Equip'Athlé pour la catégorie Cadets.

**Programme :** 50m – 50m haies – hauteur – perche - longueur – triple saut - poids – relais 4x200m

**Catégorie :** les équipes seront composées par des athlètes de la catégorie Cadets uniquement

### Règlement technique des épreuves :

- . Cette compétition se déroulera conformément aux dispositions du règlement national du Challenge Equip'Athlé, notamment celles concernant le tour hivernal.
- . Les athlètes disputent au plus un triathlon :
  - Libre : une course, un saut, un lancer
  - Technique : 2 concours, une course
  - Il n'y a pas de triathlon spécial lors du tour hivernal
- . Le nombre de participants d'une équipe dans une même épreuve est limité à 3.
- . Chaque athlète peut participer, en plus de ses épreuves individuelles, au relais 4x200m.
- . Aucune participation hors concours ne sera autorisée.
- . Nombre d'essais
  - Lancers et sauts longitudinaux : 4 essais par athlète
  - Hauteur et Perche : 8 essais maximum par athlète (si le 8<sup>ème</sup> essai est réussi, il est accordé une tentative à une hauteur supérieure jusqu'au 1<sup>er</sup> échec).

### Jeunes Juges

- . Chaque équipe peut présenter un jeune juge (licencié pour le club pour lequel il est pris en compte) des catégories Benjamins, Minimes ou Cadets.
- . 1 Jeune Juge (BE ou MI) = 20 points
- . 1 Juge Départemental (Cadets) = 20 points
- . 1 Jeune juge non certifié = 5 points

### Cotation par équipe

- . 4 familles : Sprint – haies – sauts – lancers
- . Prise en compte de 9 performances : 1 dans chaque famille + 5 meilleures performances suivantes auxquelles s'ajoute la cotation des points du jeune juge.
- . Chaque équipe doit obligatoirement avoir été classée au tour hivernal (avec au moins 4 athlètes) pour prétendre à la Finale Nationale.

### Organisation:

- . Le samedi 10 mars est réservé aux clubs du 75 – 78 – 92 – 95
- . Le dimanche 11 mars est réservé aux clubs du 77 – 91 – 93 – 94

### Modalités d'engagement :

- . Les engagements sont libres sous réserve de présenter une équipe composée au minimum de 4 athlètes, un club pouvant engager 2 équipes par catégorie.
- . Les demandes d'engagement sont à envoyer par mail à [eric.jaffrelot@athleif.org](mailto:eric.jaffrelot@athleif.org) pour le lundi 27 février au plus tard.
- . Les feuilles de composition d'équipes devront être envoyées à la LIFA pour le mercredi 7 mars.



# Challenge Equip'Athlé Cadets

## Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

### SAMEDI 10 MARS 2012

14 H 00 Ouverture du secrétariat et confirmation des équipes						
Horaires	courses	Hauteur	Perche	Longueur	Triple	Poids (*)
		2 sautoirs	2 sautoirs			
15 H 00				CAF (1)		CAM
15 H 10	50 m haies CAM				CAF	
15 H 20		CAM	CAF / CAM			
15 H 50	50 m CAM			CAF (2)		
16 H 30	50 m haies CAF				CAM	
16 H 45		CAF		CAM (1)		CAF
17 H 15	50 m CAF					
17 H 30				CAM (2)		
17 H 45	relais 4x200 CAF					
18 H 00	relais 4x200 CAM					

### DIMANCHE 11 MARS 2012

13 H 00 Ouverture du secrétariat et confirmation des équipes						
Horaires	courses	Hauteur	Perche	Longueur	Triple	Poids (*)
		2 sautoirs	2 sautoirs			
14 H 00				CAF (1)		CAM
14 H 10	50 m haies CAM				CAF	
14 H 20		CAM	CAF / CAM			
14 H 50	50 m CAM			CAF (2)		
15 H 30	50 m haies CAF				CAM	
15 H 45		CAF		CAM (1)		CAF
16 H 15	50 m CAF					
16 H 30				CAM (2)		
16 H 45	relais 4x200 CAF					
17 H 00	relais 4x200 CAM					

(\*) poids : concours par groupe de 6 à 10 athlètes ; groupes constitués au fur et à mesure de la présence des athlètes sur l'aire de lancer

# EPREUVES HIVERNALES EN PLEIN AIR

## CRITERIUM HIVERNAL DE LANCERS LONGS

**1<sup>er</sup> Tour : Samedi 04 et dimanche 05 février 2012**

**Disque, Javelot : samedi 4 à Eaubonne**

**Marteau : dimanche 5 à Bobigny**

**2<sup>ème</sup> Tour : Samedi 18 et dimanche 19 février 2012**

**Disque, Javelot : samedi 18 à Eaubonne**

**Marteau : dimanche 19 à Bobigny**



**Epreuves :** Disque, Marteau, Javelot

**Catégories :** Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Vétérans Hommes et Femmes. Les athlètes de la catégorie Vétérans participent aux épreuves Seniors.

**Qualifications :**

Toutes les performances réalisées en 2011 et en 2012 seront prises en compte selon les minima suivants :

HOMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	36m00	43m00	47m00
Minima E (qualification éventuelle)	30m00	35m00	40m00

FEMMES	Disque	Marteau	Javelot
Minima D (qualification directe)	32m00	39m00	32m00
Minima E (qualification éventuelle)	25m00	30m00	25m00

**Engagements :**

Les engagements se font directement sur le site internet <http://lifa.athle.org>

Il est nécessaire de préciser la performance de qualification.

Dates limites : 1<sup>er</sup> tour lundi 30 janvier au plus tard

2<sup>ème</sup> tour lundi 13 février au plus tard

**Horaires :**

Les horaires seront publiés sur le site internet <http://lifa.athle.org>

# EPREUVES BENJAMINS/MINIMES

## MATCH INTERDEPARTEMENTAL DE CROSS COUNTRY BENJAMINS - MINIMES

Dimanche 12 février 2012 – Les Mureaux (78)

Le match interdépartemental sera composé :

### 1/ COURSE BENJAMINS – BENJAMINES :

Chaque comité départemental peut présenter jusqu'à 15 athlètes par catégorie, en sachant que le classement par équipe se fait sur les 8 premiers. Il y a donc 7 remplaçants. Aucun athlète supplémentaire ne sera autorisé à participer.

Les athlètes doivent porter le maillot distinctif de leur comité départemental.

### 2/ COURSE MINIMES :

La réglementation générale des Championnats d'Ile de France de cross s'applique.  
Les athlètes portent le maillot de leur club.

Pour le match, le classement par équipe sera effectué sur les 8 meilleurs athlètes de chaque département.  
Pour le cas où un département n'aurait pas 15 athlètes qualifiés, le comité concerné pourra engager un nombre d'athlètes permettant d'atteindre ce nombre de 15, étant entendu que ces athlètes n'entreront pas en compte dans le classement du Championnat d'Ile de France.

### Classement du match interdépartemental :

Sera déclaré vainqueur le département qui aura le plus petit nombre de point à l'addition des points des 4 classements par catégorie.

### Récompenses :

Médailles à tous les arrivants de la catégorie benjamins.  
1 coupe pour la 1<sup>ère</sup> équipe départementale dans chaque catégorie  
1 coupe pour la 1<sup>ère</sup> équipe au classement général sur 4 catégories



**CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE D'EPREUVES COMBINEES**  
**Benjamins/Benjamines : Samedi 31 mars 2012**  
**Minimes (garçons et filles) : Dimanche 1<sup>er</sup> avril 2012**  
**à Eaubonne**

**Epreuves :**

Tétrathlon Benjamins : 50m haies – Perche ou Longueur – Poids – 1000m

Tétrathlon Benjamines : 50m haies – Hauteur – Poids – 1000m

Pentathlon Minimes masculins : 50m haies – Hauteur – Poids – Perche ou Longueur – 1000m

Pentathlon Minimes Filles : 50m haies – Hauteur – Poids – Longueur – 1000m

**Engagements :**

Le formulaire d'engagement Epreuves Combinées Benjamins/Minimes sera rempli et transmis par les clubs à la LIFA avant le mardi 20 mars 2012 à 12 h 00.

Les performances réalisées devront être mentionnées. Si l'athlète n'a pas fait de tétrathlon ou de pentathlon, les 4 performances ou les 5 performances devront avoir été réalisées depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2011.

*Formulaires en ligne sur le site internet de la LIFA, rubrique « compétitions » puis « formulaires LIFA ».*

**Qualification :**

Dans chaque catégorie, sont institués des minima D (qualification directe) et des minima E (qualification éventuelle).

	Benjamins	Benjamines	Minimes G	Minimes F
Minima D	1 250 pts	1 450 pts	2 100 pts	2 150 pts
Minima E	800 pts	800 pts	1 500 pts	1 500 pts

En masculins, un groupe « perche » sera constitué de 15 athlètes maximum, indépendamment de ceux qualifiés pour le groupe « longueur ».

La liste des qualifiés sera mise en ligne sur le site internet <http://lifa.athle.org> à partir du jeudi 22 mars 2012 à 18h00.

**Désengagement :**

Tout athlète qualifié et déclarant forfait, devra en avvertir la LIFA avant le **lundi 26 mars 2012**, afin de pouvoir proposer une qualification à des athlètes non initialement retenus.

Les désengagements se font directement sur internet jusqu'à la date fixée  
<http://lifa.athle.org> rubrique Compétitions - Désengagement

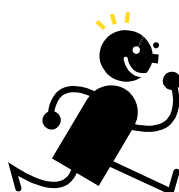
**Jury :** Les clubs devront fournir un officiel qualifié par groupe de 4 athlètes (1 juge qualifié si moins de 4 athlètes)

**Horaires :** Ils paraîtront sur le site de la LIFA à la même date que la liste des qualifiés.

Les amplitudes horaires seront les suivants :

- Samedi 31 mars 2012 : de 14 h 00 à 19 h 00
- Dimanche 1<sup>er</sup> avril 2012 : de 9 h 30 à 16 h 30

**Remarque :** Les triatlhons obtenus sur ces épreuves combinées ne pourront être pris en compte pour une qualification aux « Pointes d'Or Colette Besson ».



# LES COMMISSIONS

## COMMISSION REGIONALE DU SPORT EN ENTREPRISE

CALENDRIER HIVERNAL DU SPORT EN ENTREPRISE SAISON 2011/2012		
DATE	EPREUVE - ORGANISATION	LIEU
Sa. 12 Nov. 2011	Meeting indoor (Les Furets d'Eiffage)	Eaubonne (95)
Di. 13 Nov. 2011	Cross (Sagem)	Massy (91) *
Di. 20 Nov. 2011	Cross (Rathelot Garde Républicaine)	Saint Germain (78) *
Di. 4 Déc. 2011	Cross (DASSAULT Sports)	Meudon (92) *
Di. 8 Janv. 2012	Cross (IBM France Paris / UASG)	Sartrouville (78) *
Sa. 21 Janv. 2012	Cross (AXA SL)	Saint Cloud (Pré Saint Jean) (92) *
Je. 26 Janv. 2012	Réunion Indoor (CRSE-MBDA)	Porte de Pantin (75)
Di. 5 Fév. 2012	Cross (CS CACL)	Saint Quentin en Yvelines (78) *
Di. 12 Fév. 2012	Championnats D'Ile de France de Cross Country	Les Mureaux (78) *

\* Epreuve comptant pour le Challenge « CANARD »

### (\*) CHALLENGE CANARD

Le CHALLENGE CANARD regroupe :

- A - Classement individuel par points
- B - Classement par clubs
- C - Challenge du nombre

Ces différents classements et challenges sont établis à partir des cross organisés par les clubs d'entreprises sous le couvert de la C.R.S.E. de la L.I.F.A.

La participation aux différents classements est réservée exclusivement aux athlètes des clubs d'entreprises (licenciés compétition) et **titulaire d'une licence athlé entreprise ou athlé compétition** (voir règlement sur le site internet <http://lifa.athle.org> à la rubrique compétition/sport en entreprise).

### A - CLASSEMENT INDIVIDUEL PAR POINTS

Le décompte des points se fait sur les premiers de chaque catégorie selon un tableau dont les éléments sont fixés chaque année en fonction de l'année précédente.

### B - CLASSEMENT PAR CLUBS

Chaque club totalise le nombre des points obtenus par ses athlètes dans les classements individuels. Le club vainqueur sera celui ayant totalisé le plus grand nombre de points. En cas d'égalité, le club ayant le plus d'athlètes classés sera déclaré vainqueur.

Un challenge sera attribué définitivement au club vainqueur.

### C - CHALLENGE DU NOMBRE

Il sera attribué au club ayant le plus grand nombre d'athlètes classés sur l'ensemble des cross de la saison, toutes catégories confondues. En cas d'égalité, le challenge sera attribué au club ayant présenté le plus d'athlètes féminines sur l'ensemble des cross.

Un challenge sera attribué définitivement au club vainqueur



Pour tous les championnats hivernaux en salle 2012, les épreuves de marche seront alignées sur les autres disciplines athlétiques concernant les points suivants :

- Modalités d'engagements (respect de la date limite)
- Demandes de qualifications exceptionnelles
- Dates limites de désengagements

**Rappel :** il est inutile d'effectuer des demandes d'engagements pour les marcheurs ayant pris part à un championnat départemental ou régional en salle au cours de cette même saison hivernale.

**A – CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS LE DIMANCHE 5 FEVRIER 2012 A EAUBONNE**

Tant sur le 3000 m marche femmes que sur le 5000 m marche hommes, des séries A et B seront établies toutes catégories confondues, y compris les vétérans, en fonction des bilans et des demandes d'engagements ou de qualifications exceptionnelles, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances.

**B – CHAMPIONNATS D'ÎLE DE FRANCE EN SALLE CADETS / JUNIORS / ESPOIRS / SENIORS LE DIMANCHE 19 FEVRIER 2012 A EAUBONNE**

Les qualifications pour les championnats d'Ile-de-France seront confirmées par la CRM à l'issue des régionaux et seront complétées par les éventuelles demandes d'engagements ou de qualifications exceptionnelles sous réserve de figurer en bonne place dans les bilans.

Là aussi, tant sur le 3000 m marche femmes que sur le 5000 m marche hommes et en fonction des effectifs retenus, des séries A et B pourront être établies toutes catégories confondues, la série A regroupant les athlètes possédant les meilleures performances.

**C – BREVETS DE MARCHE**

Ces brevets se dérouleront sur un circuit autour du Château de Vincennes.

10 km	08 Janvier 2012	Départ 9h30
20 km et 10 km	15 Janvier 2012	Départs 8h30 (20 km) et 9h30 (10 km)
30 km et 10 km	22 Janvier 2012	Départs 7h30 (30 km) et 10h00 (10 km)
40 km et 10 km	05 Février 2012	Départs 7h00 (40 km) et 10h00 (10 km)

**D – CHALLENGES DE L'AMITIE FEMMES ET HOMMES (TROPHEE JEAN DAHM POUR LES FEMININES)**

Les compétitions retenues pour le calcul seront celles choisies au cours de la Session Plénière 2011 de la CRM et se déroulant du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2012.



# COMMISSION REGIONALE DES VETERANS

## CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE EN SALLE VETERANS

Dimanche 29 janvier 2012 à Eaubonne

CDFAS, 64 rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

Les engagements se font directement sur notre site <http://lifa.athle.org>

Date limite d'engagement : lundi 23 janvier 2012 (aucun engagement ne sera pris sur place)

Le port du maillot de club est obligatoire (Règle F.143.1 du Règlement Sportif)

### EPREUVES VETERANS pour les Championnats d'Ile de France (Masculins et Féminins)

60m - 200m - 400m

800m

60m haies

Hauteur- Perche -Longueur -Triple sauts

Poids

5000m Marche (masc) - 3000 marche (Fem)

Les horaires seront communiqués sur le site de la LIFA à la rubrique compétitions à venir

#### RAPPEL DES SOUS CATEGORIES D'AGE\*

		ANNEE DE NAISSANCE	HOMMES	FEMMES
V1	40 A 44 ANS	1972 – 1968	M 40	F 40
	45 A 49 ANS	1967 – 1963	M 45	F 45
V2	50 A 54 ANS	1962 – 1958	M 50	F 50
	55 A 59 ANS	1957 – 1953	M 55	F 55
V3	60 A 64 ANS	1952 – 1948	M 60	F 60
	65 A 69 ANS	1947 – 1943	M 65	F 65
V4	70 A 74 ANS	1942 – 1938	M 70	F 70
	75 A 79 ANS	1937 – 1933	M 75	F 75
V5	80 ET +	1932 et +	M 80	F 80

\* Au 1<sup>er</sup> janvier 2012.

#### POIDS DES ENGINES

	POIDS	DISQUE	JAVELOT	MARTEAU
<b>MASCULINS</b>				
V1	7 KG 260	2 KG	800GR	7 KG 260
V2	6 KG	1 KG 500	700 GR	6 KG
V3	5 KG	1 KG	600 GR	5 KG
V4	4 KG	1 KG	500 GR	4 KG
<b>FEMININES</b>				
V0-1	4 KG	1 KG	600 GR	4 KG
V2 et+	3 KG	1 KG	500 GR V2 400 GR V3	3 KG

#### HAUTEUR DES HAIES

60 m Haies masculins		
V1	0,990	5 haies 13,72-9,14
V2	0,914	5 haies 13-8,50-13
V3	0,840	5 haies 12-8-16
V4	0,762	5 haies 12-7-20

60 m Haies féminines		
V1	0,762	5 haies 12-8-16
V2	0,762	5 haies 12-7-20
V3	0,686	5 haies 12-7-20
V4	0,686	5 haies 12-7-20

## CALENDRIERS DES COMITES DEPARTEMENTAUX

(Informations données à titre indicatif)

Seul le calendrier publié par chaque comité départemental est considéré comme officiel

### COMITE DE PARIS

- 04/12/12 DEPARTEMENTAUX BE/MI  
Paris – Porte de Pantin
- 17-18/12/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS Mi 2/C/J/E/S (75 et 93)  
Eaubonne
- 14-15/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES (75-77-91-93-94)  
Paris - INSEP
- 15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Chaville
- 04/03/12 CHALLENGE EQUIP'ATHLE  
Implantation à définir

### COMITE DE SEINE ET MARNE

- 11/12/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS C/J/E/S (1<sup>ère</sup> journée)  
Reims
- 11/12/11 DEPARTEMENTAUX DE CROSS COURT  
Lagny / Rentilly
- 08/01/12 DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES B/M  
Reims
- 08/01/12 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS C/J/E/S (2<sup>ème</sup> journée)  
Reims
- 14-15/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES (75-77-91-93-94)  
Paris - INSEP
- 15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Coulommiers
- 05/02/12 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS B/M  
Reims

### COMITE DES YVELINES

- 20/11/11 TRIATHLON BE/MI (1<sup>er</sup> journée)  
Trappes
- 26-27/11/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS C/J/E/S  
Eaubonne
- 04/12/11 TRIATHLON BE/MI (1<sup>er</sup> journée)  
Versailles
- 07-08/01/12 DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES C/J/E/S/V (78-92-95)  
Eaubonne
- 08/01/12 EQUIP'ATHLE BE/MI/CA  
Trappes
- 15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Verneuil sur Seine
- 22/01/12 EQUIP'ATHLE BE/MI/CA  
Versailles
- 12/02/12 TRIATHLON BE/MI – 2<sup>ème</sup> jour  
Trappes
- 11/03/12 TRIATHLON BE/MI – 2<sup>ème</sup> jour  
Versailles
- 17/03/12 FINALE TRIATHLON BE/MI  
Eaubonne

### COMITE DE L'ESSONNE

- 03/12/11 DEPARTEMENTAUX EN SALLE C/J/E/S (1<sup>ère</sup> Journée)  
Viry-Châtillon
- 07 ou 14/01/12 DEPARTEMENTAUX DE LANCERS LONGS (date à confirmer)  
Savigny sur Orge
- 10/12/11 DEPARTEMENTAUX EN SALLE C/J/E/S (2<sup>ème</sup> Journée)  
Viry-Châtillon
- 14-15/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES (75-77-91-93-94)  
Paris - INSEP
- 15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Draveil

21/01/12 DEPARTEMENTAUX MINIMES  
Viry-Châtillon  
21/01/12 DEPARTEMENTAUX 200M-400M-800M-1500m EN SALLE  
Eaubonne  
22/01/12 DEPARTEMENTAUX BENJAMINS  
Viry-Châtillon  
04-05/02/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES BE/MI  
Viry-Châtillon

#### **COMITE DES HAUTS DE SEINE**

03-04/12/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS EN SALLE C/J/E/S  
Eaubonne  
07-08/01/12 DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES C/J/E/S/V (78-92-95)  
Eaubonne  
07-08/01/12 DEPARTEMENTAUX 200M & 400M  
Eaubonne  
15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Chaville  
22/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES BE/MI  
Paris-Pte de Pantin  
26/02/12 MEETING EN SALLE CDA92  
Eaubonne  
24/03/12 CHALLENGE EQUIP'ATHLE – TOUR HIVERNAL – ZONE NORD  
Levallois ou Le Plessis Robinson  
25/03/12 CHALLENGE EQUIP'ATHLE – TOUR HIVERNAL – ZONE SUD  
Levallois ou Le Plessis Robinson

#### **COMITE DE SEINE SAINT DENIS**

17-18/12/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS Mi 2/C/J/E/S (75 et 93)  
Eaubonne  
14/01/12 MEETING DU 93  
Aulnay-sous-Bois  
14-15/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES (75-77-91-93-94)  
Paris – INSEP  
17/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Sevran

#### **COMITE DU VAL DE MARNE**

03-04/12/11 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS EN SALLE C/J/E/S  
Eaubonne  
07/01/12 TRIATHLON BENJAMINS  
Paris – Porte de Pantin  
14-15/01/12 DEPARTEMENTAUX D'EPREUVES COMBINEES (75-77-91-93-94)  
Paris – INSEP  
15/01/11 DEPARTEMENTAUX DE CROSS  
Champigny sur Marne (Parc du Tremblay)  
21/01/12 DEPARTEMENTAUX PENTATHLON EN SALLE MINIMES  
Paris - Porte de Pantin  
28/01/12 DEPARTEMENTAUX DE TETRATHLON BENJAMINS  
Paris - Porte de Pantin  
18/03/12 CHALLENGE EQUIP'ATHLE MI  
Paris – Pte de Pantin

#### **COMITE DU VAL D'OISE**

16/12/11 SOIREE DU 95  
Eaubonne  
07-08/01/12 DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES C/J/E/S/V (78-92-95)  
Eaubonne  
13/01/12 2eme SOIREE DU 95  
Eaubonne  
15/01/12 DEPARTEMENTAUX DE CROSS-COUNTRY  
Andilly  
21-22/01/12 DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS C/J/E/S  
Eaubonne  
10/02/12 3eme SOIREE DU 95  
Eaubonne

# BARÈME HOMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
*50m	CJESV	5"66	5"76	5"84	5"94	6"04	6"14	6"24	6"30	6"37	6"44	6"50	6"60	6"68	6"76	6"84	6"94	7"04	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64
*60m	CJESV	6"56	6"66	6"74	6"84	6"94	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64	7"74	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44	8"54	8"64	8"84	9"04
100m	CJESV	10"10	10"20	10"34	10"64	10"84	10"94	11"14	11"34	11"44	11"54	11"74	11"94	12"14	12"24	12"34	12"44	12"54	12"74	12"94	13"14	13"44	13"74	14"14
200m	CJESV	20"44	20"64	20"94	21"44	21"84	22"24	22"54	23"84	23"14	23"44	23"74	24"14	24"54	24"84	25"14	25"44	25"74	26"14	26"54	26"94	27"44	28"24	29"04
300m	C			34"04	34"74	35"44	36"14	36"74	37"44	38"14	38"84	39"54	40"24	40"94	41"64	42"34	43"04	43"54	44"04	44"54	45"04	45"54	46"04	46"54
400m	JESV	45"24	45"84	46"64	47"64	48"64	49"64	50"44	51"44	52"44	53"44	54"44	55"44	56"44	57"44	58"44	59"44	60"44	61"44	62"44	63"44	64"44	65"44	66"44
800m	CJESV	1'45"54	1'46"54	1'48"00	1'50"00	1'52"00	1'54"00	1'57"00	1'59"00	2'01"00	2'03"00	2'05"00	2'07"00	2'09"00	2'11"00	2'14"00	2'17"00	2'20"00	2'22"00	2'24"00	2'27"00	2'30"00	2'33"00	2'36"00
1 000m	CJESV	2'16"00	2'17"50	2'19"00	2'21"50	2'24"00	2'26"50	2'30"00	2'32"50	2'35"00	2'38"00	2'41"00	2'44"00	2'47"00	2'50"00	2'53"00	2'57"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'20"00	3'25"00
1 500m	CJESV	3'34"00	3'37"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'54"00	3'59"00	4'04"00	4'09"00	4'14"00	4'19"00	4'24"00	4'29"00	4'34"00	4'39"00	4'44"00	4'49"00	4'54"00	4'59"00	5'04"00	5'12"00	5'20"00	5'28"00
3 000m	CJESV	7'44"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00	8'50"00	9'00"00	9'10"00	9'20"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'30"00	10'40"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00
5 000m	JESV	13'10"00	13'25"00	13'45"00	14'00"00	14'20"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'10"00	19'40"00	20'10"00	21'00"00	22'00"00
10 000m -10km	CJESV	27'50	28'15	29'00	29'45	30'30	31'15	32'00	32'45	33'30	34'15	35'00	35'45	36'30	37'15	38'00	38'45	39'30	40'30	41'30	43'00	45'00	47'00	50'00
15km	CJESV	43'30	44'00	44'30	45'40	46'50	48'00	49'10	50'20	51'30	52'40	53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
20 000m -20km	JESV	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30	1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
Semi-Marathon	JESV	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30	1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
Marathon	ESV	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00	2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
100km	ESV	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	225km	220km	215km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m H 0.91m	C			6"54	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	7"94	8"14	8"34	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44
*50m H 0.99m	JV		6"54	6"64	6"84	7"04	7"24	7"44	7"64	7"84	8"04	8"24	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54
*50m H 1.06m	CJESV	6"43	6"62	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	8"04	8"24	8"44	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"84
*60m H 0.91m	C			7"64	7"84	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94
*60m H 0.99m	JV		7"64	7"84	8"04	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94	11"14
*60m H 1.06m	CJESV	7"57	7"76	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94	11"14	11"34
110m H 0.91m	C			13"34	13"64	13"94	14"34	14"94	15"24	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04
110m H 0.99m	JV		13"44	13"64	13"94	14"34	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54
110m H 1.06m	CJESV	13"44	13"64	13"84	14"24	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54	22"04
320m H	C			39"24	40"04	40"84	41"44	42"04	42"64	43"24	44"24	45"24	46"24	47"24	48"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24	55"24	56"24	57"24
400m H	JESV	49"44	50"14	51"24	52"74	54"04	55"24	56"24	57"24	58"24	59"24	60"24	61"44	62"64	63"84	65"04	66"24	67"24	68"24	69"24	70"24	71"24	72"24	74"24
1 500m Steeple	C			4'05"00	4'12"00	4'18"00	4'24"00	4'30"00	4'35"00	4'40"00	4'45"00	4'50"00	4'56"00	5'02"00	5'08"00	5'14"00	5'20"00	5'25"00	5'35"00	5'45"00	5'55"00	6'05"00	6'15"00	6'25"00
3 000m Steeple	JESV	8'20"00	8'30"00	8'45"00	9'00"00	9'15"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'35"00	10'50"00	11'05"00	11'20"00	11'30"00	11'40"00	11'50"00	12'00"00	12'20"00	12'35"00	12'50"00	13'05"00
Hauteur	CJESV	2m28	2m23	2m16	2m10	2m06	2m01	1m95	1m92	1m89	1m85	1m81	1m78	1m75	1m72	1m68	1m64	1m60	1m55	1m50	1m45	1m40	1m35	1m30
Perche	CJESV	5m65	5m50	5m40	5m20	5m00	4m80	4m60	4m40	4m30	4m20	4m00	3m80	3m60	3m50	3m40	3m30	3m20	3m00	2m80	2m60	2m40	2m20	2m00
Longueur	CJESV	8m15	8m00	7m75	7m40	7m20	7m00	6m80	6m60	6m40	6m30	6m20	6m10	6m00	5m85	5m65	5m50	5m35	5m20	5m00	4m80	4m60	4m30	4m00
Triple Saut	CJESV	17m10	16m80	16m50	15m75	15m00	14m50	14m10	13m80	13m50	13m20	12m90	12m60	12m30	12m00	11m70	11m40	11m10	10m80	10m50	10m20	9m90	9m60	9m20
Poids 5kg	C		19m50	19m00	18m00	17m00	16m40	15m80	15m40	15m00	14m50	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00
Poids 6kg	CJ		19m50	18m00	17m00	16m00	15m40	14m80	14m40	14m00	13m50	13m00	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60	7m10	6m60
Poids 7kg	CJESV	20m20	19m20	17m00	16m00	15m00	14m40	13m80	13m40	13m00	12m50	12m00	11m50	11m00	10m40	9m80	9m20	8m60	8m20	7m80	7m40	7m00	6m60	6m20
Disque 1.5kg	C		63m00	59m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	42m00	40m00	39m00	38m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00
Disque 1.75kg	CJ		62m00	57m00	54m00	51m00	48m00	45m00	43m00	41m00	40m00	38m00	37m00	36m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00
Disque 2kg	CJESV	64m00	61m00	55m00	52m00	49m00	46m00	43m00	41m00	39m00	38m00	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00
Marteau 5kg	C		75m00	73m00	71m00	68m00	66m00	61m00	59m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	41m00	38m00	36m00	34m00	32m00	30m00		

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Héptathlon	CJESV	6080 pt	5770 pt	5300 pt	5100 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4050 pt	3950 pt	3800 pt	3650 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3050 pt	2900 pt	2750 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2000 pt	1700 pt
Décathlon	C			7800 pt	7400 pt	7000 pt	6700 pt	6400 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3700 pt	3400 pt	3000 pt	2600 pt
Décathlon	JV			7600 pt	7200 pt	6800 pt	6500 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3500 pt	3200 pt	2800 pt	2400 pt
Décathlon	CJESV	7900 pt	7700 pt	7400 pt	7000 pt	6600 pt	6300 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3600 pt	3300 pt	3000 pt	2600 pt	2200 pt
3 000m marche	C			12'00"00	12'30"00	13'00"00	13'40"00	14'20"00	14'30"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'10"00	17'40"00	18'10"00	18'40"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00
5 000m marche	CJESV	18'50"00	19'30"00	20'20"00	21'30"00	22'30"00	23'00"00	23'30"00	24'10"00	24'50"00	25'20"00	26'00"00	26'30"00	27'00"00	27'30"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	31'00"00	32'00"00	33'00"00	34'00"00	35'00"00	36'00"00
30mn Marche	C			7250m	7000m	6700m	6400m	6100m	6000m	5900m	5800m	5700m	5600m	5500m	5400m	5300m	5m2	5000m	4900m	4800m	4700m	4600m	4400m	4200m
10 000m-10km Marche	JESV	40'00	42'00	44'00	46'00	48'00	49'00	50'00	51'00	52'00	53'00	54'00	55'00	56'00	57'30	59'00	1h01'00	1h02'00	1h04'00	1h06'00	1h08'00	1h10'00	1h12'00	1h14'00
Heure Marche	JESV	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m
20 000m-20km Marche	JESV	1h22'30	1h24'30	1h28'00	1h35'00	1h38'00	1h40'00	1h42'00	1h44'00	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h52'00	1h54'00	1h57'00	2h00'00	2h03'00	2h06'00	2h10'00	2h14'00	2h18'00	2h22'00	2h26'00	2h30'00
50km Marche	ESV	3h51'00	4h02'00	4h12'00	4h22'00	4h32'00	4h42'00	4h52'00	5h00'00	5h07'00	5h14'00	5h21'00	5h28'00	5h35'00	5h42'00	5h49'00	5h55'00	6h00'00	6h05'00	6h10'00	6h15'00	6h20'00	6h25'00	6h30'00
100km Marche	JESV			9h45	10h00	10h10	10h20	10h30	10h40	10h50	11h00	11h10	11h20	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	14h00
Gd. Fond Marche	ESV			200km	197km	194km	192km	190km	187km	185km	182km	180km	178km	175km	173km	170km	168km	166km	163km	161km	158km	154km	149km	144km

## BARÈME FEMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		<b>40 pt</b>	<b>35 pt</b>	<b>30 pt</b>	<b>28 pt</b>	<b>26 pt</b>	<b>24 pt</b>	<b>21 pt</b>	<b>20 pt</b>	<b>19 pt</b>	<b>18 pt</b>	<b>15 pt</b>	<b>14 pt</b>	<b>13 pt</b>	<b>12 pt</b>	<b>11 pt</b>	<b>10 pt</b>	<b>8 pt</b>	<b>7 pt</b>	<b>6 pt</b>	<b>5 pt</b>	<b>4 pt</b>	<b>3 pt</b>	<b>2 pt</b>
*50m	CJESV	6"24	6"34	6"54	6"64	6"74	6"84	6"94	7"02	7"08	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64	7"74	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44
*60m	CJESV	7"24	7"34	7"44	7"64	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44	8"64	8"74	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"64	9"74	9"94	10"14
100m	CJESV	11"14	11"34	11"54	11"84	12"04	12"24	12"44	12"64	12"84	13"04	13"24	13"44	13"64	13"84	14"04	14"24	14"54	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54	16"94
200m	CJESV	22"74	23"14	23"74	24"24	24"74	25"24	25"74	26"24	26"74	27"24	27"74	28"24	28"74	29"24	29"74	30"34	30"94	31"54	32"14	32"74	33"24	33"74	34"24
300m	C			38"64	39"64	40"64	41"64	42"64	43"64	44"24	45"04	45"64	46"64	47"64	48"64	49"64	50"64	51"64	52"64	53"64	54"64	55"64	56"64	58"64
400m	JESV	51"24	52"04	53"44	54"74	56"04	57"64	59"14	60"74	61"74	62"74	64"04	65"34	66"64	67"94	69"24	70"54	71"84	73"14	74"44	75"54	76"84	78"24	80"54
800m	CJESV	1'59"84	2'01"84	2'06"00	2'10"00	2'13"00	2'17"00	2'20"00	2'22"50	2'25"00	2'28"00	2'31"00	2'34"00	2'37"00	2'40"00	2'44"00	2'46"00	2'48"00	2'50"00	2'53"00	2'56"00	2'59"00	3'03"00	3'08"00
1 000m	CJESV	2'35"70	2'38"50	2'42"00	2'46"00	2'50"00	2'54"00	2'58"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'19"00	3'23"00	3'29"00	3'32"00	3'35"00	3'38"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'55"00	4'02"00
1 500m	CJESV	4'06"00	4'11"00	4'21"00	4'28"00	4'35"00	4'41"00	4'47"00	4'55"00	5'00"00	5'05"00	5'10"00	5'15"00	5'20"00	5'25"00	5'30"00	5'40"00	5'50"00	6'00"00	6'10"00	6'20"00	6'30"00	6'40"00	6'50"00
3 000m	CJESV	8'53"00	9'05"00	9'20"00	9'35"00	9'50"00	10'05"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'10"00	11'20"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00	12'15"00	12'30"00	12'45"00	13'00"00	13'20"00	13'40"00	14'10"00	14'40"00
5 000m	JESV	15'10"00	15'30"00	16'30"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'20"00	19'40"00	20'00"00	20'20"00	20'40"00	21'00"00	21'30"00	22'00"00	22'45"00	23'30"00	24'00"00	25'00"00	26'00"00
10 000m - 10km	CJESV	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00	42'00	43'00	44'00	45'00	46'00	47'00	48'00	49'00	50'00	52'00	54'00	56'00	1h00'00
15km	CJESV	50'00	50'45	52'30	54'00	55'30	57'00	58'30	1h00'00	1h01'30	1h03'00	1h04'30	1h06'00	1h07'30	1h09'00	1h10'30	1h12'00	1h14'00	1h15'30	1h17'00	1h18'30	1h20'00	1h23'00	1h26'00
20 000m - 20km	JESV	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30	1h28'00	1h30'30	1h32'30	1h34'00	1h35'30	1h37'30	1h40'00	1h42'30	1h45'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00
Semi-Marathon	JESV	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30	1h32'30	1h34'30	1h36'30	1h38'30	1h40'30	1h42'30	1h45'00	1h47'30	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	2h10'00
Marathon	ESV	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00	3h38'00	3h44'00	3h50'00	3h56'00	4h02'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h40'00	4h50'00	5h00'00
100km	ESV	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	12h00	12h15	12h40	13h05	13h30	13h55	14h20	15h00
Heure	JESV	18100m	17600m	17000m	16500m	16000m	15500	15000m	14600m	14300m	14000m	13700m	13400m	13100m	12800m	12500m	12200m	11900m	11600m	11300m	11000m	10700m	10400m	10000m
24 Heures route	ESV	220km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	145km	140km	135km	130km	125km	120km	110km	100km	90km
*50m H 0.76m	C			7"34	7"54	7"74	7"84	8"04	8"24	8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"74	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24
*50m H 0.84m	CJESV	6"88	7"11	7"44	7"64	7"84	8"04	8"24	8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"44	9"54	9"64	9"74	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24	10"34	10"44
*60m H 0.76m	C			8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"44	9"64	9"84	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"94	11"14	11"24	11"34	11"44	11"54	11"64	11"74
*60m H 0.84m	CJESV	7"99	8"22	8"54	8"74	8"94	9"24	9"44	9"64	9"84	10"04	10"34	10"54	10"74	10"84	10"94	11"14	11"34	11"44	11"54	11"64	11"74	11"84	11"94
100m H 0.76m	C			13"34	13"74	14"14	14"54	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54	16"94	17"34	17"74	18"04	18"34	18"64	18"94	19"24	19"54	19"84	20"14	20"44
100m H 0.84m	CJESV	12"84	13"24	13"64	14"04	14"44	14"84	15"24	15"64	16"04	16"44	16"84	17"24	17"66	18"04	18"34	18"64	18"94	19"24	19"54	19"84	20"14	20"44	20"84

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
320m H	C			43"84	45"24	47"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24	55"24	56"24	57"24	58"24	59"24	60"24	61"24	62"24	63"24	64"24	65"24	66"24
400m H	JESV	55"84	56"84	59"04	61"44	63"44	65"44	67"04	68"74	70"24	71"24	72"24	73"24	74"24	75"24	76"24	77"24	78"24	79"24	81"24	83"24	85"24	87"24	89"24
1 500m Steeple	C			4'45"00	4'55"00	5'05"00	5'15"00	5'20"00	5'30"00	5'36"00	5'44"00	5'50"00	5'56"00	6'02"00	6'10"00	6'18"00	6'28"00	6'38"00	6'48"00	7'00"00	7'10"00	7'20"00	7'30"00	7'40"00
2 000m Steeple	J		6'15"00	6'30"00	6'45"00	6'55"00	7'05"00	7'15"00	7'25"00	7'35"00	7'45"00	7'55"00	8'05"00	8'15"00	8'25"00	8'35"00	8'45"00	8'55"00	9'05"00	9'15"00	9'25"00	9'35"00	9'45"00	9'55"00
3 000m Steeple	JESV	9'30"00	9'40"00	10'00"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00	12'15"00	12'30"00	12'45"00	13'00"00	13'15"00	13'30"00	13'45"00	14'00"00	14'30"00	15'00"00	15'30"00	16'00"00
Hauteur	CJESV	1m92	1m86	1m80	1m76	1m72	1m68	1m63	1m60	1m57	1m54	1m50	1m47	1m45	1m42	1m40	1m38	1m35	1m32	1m28	1m24	1m20	1m15	1m10
Perche	CJESV	4m50	4m30	4m20	3m90	3m60	3m40	3m20	3m10	3m00	2m90	2m80	2m70	2m60	2m50	2m40	2m30	2m20	2m10	2m00	1m90	1m80	1m70	1m60
Longueur	CJESV	6m70	6m50	6m30	6m00	5m80	5m60	5m45	5m30	5m20	5m10	5m00	4m90	4m80	4m70	4m60	4m45	4m30	4m15	4m00	3m80	3m60	3m40	3m20
Triple Saut	CJESV	14m30	14m00	13m20	12m60	12m00	11m50	11m20	11m00	10m80	10m60	10m40	10m20	10m00	9m80	9m60	9m40	9m10	8m80	8m60	8m30	8m00	7m70	7m40
Poids 3kg	C		17m00	16m50	15m50	14m50	13m50	13m00	12m70	12m20	11m80	11m40	11m00	10m50	10m10	9m70	9m20	8m60	8m20	7m70	7m30	6m80	6m20	5m60
Poids 4kg	CJESV	18m00	17m00	15m00	14m00	13m00	12m00	11m50	11m20	10m80	10m40	10m00	9m60	9m20	8m80	8m40	8m00	7m60	7m20	6m80	6m40	6m00	5m60	5m20
Disque 0.8kg	C		56m00	54m00	51m00	48m00	45m00	42m00	40m00	39m00	38m00	36m00	34m50	33m00	31m50	30m00	29m00	27m00	26m00	25m00	24m00	22m00	20m00	17m00
Disque 1kg	CJESV	60m00	57m00	50m00	46m00	43m00	41m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	13m00
Marteau 3kg	C		64m00	60m00	58m00	56m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	35m00	31m00	29m00	26m00	24m00	22m00	20m00	17m00
Marteau 4kg	CJESV	70m00	67m00	60m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	14m00
Javelot 600g	CJESV	59m00	56m00	50m00	46m00	43m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	12m00
*Tétrathlon	CJESV			3300 pt	3100 pt	2900 pt	2700 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt	900 pt	800 pt
*Pentathlon	C			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	1550 pt	1450 pt	1350 pt	1250 pt	1150 pt
*Pentathlon	CJESV	4500 pt	4300 pt	3800 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt
Heptathlon	C			5550 pt	5150 pt	4850 pt	4550 pt	4250 pt	3950 pt	3750 pt	3550 pt	3350 pt	3150 pt	2950 pt	2750 pt	2550 pt	2350 pt	2250 pt	2150 pt	2050 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt
Heptathlon	JESV	6200 pt	5900 pt	5400 pt	5000 pt	4700 pt	4400 pt	4100 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3200 pt	3000 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt
Décathlon	JESV	8200 pt	7700 pt	7000 pt	6500 pt	6000 pt	5500 pt	5100 pt	4800 pt	4500 pt	4250 pt	4000 pt	3750 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt
3 000m marche	CJESV	12'18"00	12'45"00	14'20"00	14'50"00	15'10"00	15'40"00	16'00"00	16'30"00	17'00"00	17'20"	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00	24'00"00	25'00"00
5 000m marche	CJESV	21'15"00	22'30"00	24'20"00	25'00"00	26'00"00	26'45"00	27'30"00	28'15"00	29'00"00	29'30"	30'00"00	31'00"00	31'45"00	32'30"00	33'15"00	34'00"00	34'45"00	35'30"00	36'15"00	37'00"00	37'45"00	38'45"00	39'45"00
30mn Marche	C			6100m	6000m	5750m	5600m	5450m	5300m	5150m	5050m	5000m	4850m	4750m	4650m	4500m	4400m	4300m	4200m	4100m	4050m	3950m	3850m	3750m
10 000m-10km Marche	JESV	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	1h00'00	1h01'00	1h02'30	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h09'00	1h10'00	1h11'00	1h12'00	1h13'00	1h14'00	1h15'00	1h16'00	1h18'00
45mn Marche	J			8800m	8600m	8400m	8200m	7800m	7600m	7400	7250m	7100m	6950m	6800m	6650m	6550m	6400m	6300m	6250m	6200m	6100m	6000m	5800m	5600m
Heure Marche	JESV			11700m	11400m	11100m	10700m	10300m	10000m	9800m	9600m	9400m	9150m	9000m	8800m	8700m	8500m	8400m	8300m	8200m	8100m	8000m	7900m	7700m
20 000m-20km Marche	JESV	1h32'00	1h36'30	1h46'00	1h48'88	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h02'00	2h04'00	2h06'00	2h08'00	2h10'00	2h13'00	2h16'00	2h19'00	2h22'00	2h25'00	2h27'00	2h29'00	2h31'00	2h33'00	2h35'00	2h38'00
Gd. Fond Marche	ESV			180km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	144km	141km600	139km200	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km

\*épreuves en salle

**Barème Minimes au 1er janvier 2010**

	<b>MINIMES GARCONS Triathlon</b>	<b>MINIMES FILLES Triathlon</b>
<b>IR1 - 21 pt</b>	115 pts	115 pts
<b>IR2 - 20 pt</b>	110 pts	110 pts
<b>IR3 - 19 pt</b>	100 pts	100 pts
<b>IR4 - 18 pt</b>	95 pts	95 pts
<b>R1 - 15 pt</b>	90 pts	90 pts
<b>R2 - 14 pt</b>	85 pts	85 pts
<b>R3 - 13 pt</b>	80 pts	80 pts
<b>R4 - 12 pt</b>	70 pts	70 pts
<b>R5 - 11 pt</b>	65 pts	65 pts
<b>R6 - 10 pt</b>	60 pts	60 pts
<b>D1 - 8 pt</b>	50 pts	50 pts
<b>D2 - 7 pt</b>	45 pts	45 pts
<b>D3 - 6 pt</b>	40 pts	40 pts
<b>D4 - 5 pt</b>	35 pts	35 pts
<b>D5 - 4 pt</b>	30 pts	30 pts
<b>D6 - 3 pt</b>	25 pts	25 pts
<b>D7 - 2 pt</b>	20 pts	20 pts

**Barème Benjamin(e)s au 1er janvier 2010**

	<b>BENJAMINS Triathlon</b>	<b>BENJAMINES Triathlon</b>
<b>R1 - 15 pt</b>	110 pts	110 pts
<b>R2 - 14 pt</b>	100 pts	100 pts
<b>R3 - 13 pt</b>	90 pts	90 pts
<b>R4 - 12 pt</b>	80 pts	80 pts
<b>R5 - 11 pt</b>	70 pts	70 pts
<b>R6 - 10 pt</b>	60 pts	60 pts
<b>D1 - 8 pt</b>	50 pts	50 pts
<b>D2 - 7 pt</b>	45 pts	45 pts
<b>D3 - 6 pt</b>	40 pts	40 pts
<b>D4 - 5 pt</b>	35 pts	35 pts
<b>D5 - 4 pt</b>	30 pts	30 pts
<b>D6 - 3 pt</b>	25 pts	25 pts
<b>D7 - 2 pt</b>	20 pts	20 pts

## MONTEES DE BARRE

### Qualifications sur Minima D et E pour les Championnats Régionaux et Ile-de-France en salle



Ces montées de barre doivent être respectées lors des championnats départementaux. Toute hauteur franchie ne les respectant pas sera ramenée à la performance inférieure.

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m40	1m45	1m50	1m54	1m57	1m60	1m63	1m66	1m69	1m71	1m73	
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m89	1m92	1m95	1m98	2m01	2m04	2m06
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2m20	2m40	2m60	2m80	3m00	3m10	3m20	3m30	3m40	3m50	3m60	3m70
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3m10	3m30	3m50	3m70	3m90	4m00	4m10	4m20	4m30	4m40	4m50	4m60
	4m70	4m80	4m90	5m00	5m05							



# QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE SAISON HIVERNALE 2012

*Ces informations sont communiquées à titre indicatif.*

*Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site [www.athle.com](http://www.athle.com)*

## Calendrier des championnats de France – saison hivernale 2012

- 17-18-19/02 : Championnats Nationaux Vétérans en salle – Mondeville (B-N)
- 25-26/02 : Championnats de France Elite en salle - Aubière (AUV)
- 25-26/02 : Championnats Nationaux Hivernaux de lancers longs - Aubière (AUV)
- 03-04/03 : Championnats de France d'Épreuves Combinées et de Marche – Metz (LOR)
- 04/03 : Championnats de France de Cross-country – La Roche-sur-Yon (P-L)
- 10-11/03 : Championnats de France Espoirs & Nationaux – Nogent-sur-Oise (PIC)
- 17-18/03 : Championnats de France Cadets et Juniors – Val-de-Reuil (H-N)

## Modalités de qualification

Rappel : les qualifications aux différents championnats de France se font désormais au bilan.

Les bilans prendront en compte toutes les performances réalisées à compter du 1<sup>er</sup> janvier de l'année en cours et jusqu'à la date limite fixée pour chaque championnat.

Avant chaque période de compétition la FFA publiera une circulaire précisant pour chaque championnat les différentes dates (limite de prise en compte des bilans, date de la parution des athlètes qualifiés et date limite des désengagements).

Pour les Championnats de France de cross-country, consulter les modalités de qualification en page 9.

## Modalités d'engagement

Pour les engagements, il n'y a aucune formalité à accomplir. A la date indiquée pour chaque championnat, la FFA publiera une liste principale et une liste complémentaire.

## Désengagements et Pénalités Financières

Les désengagements se font directement sur internet sur le module engagement-désengagement du site [www.athle.com](http://www.athle.com). Il est nécessaire de faire ces désengagements aussi bien sur la liste principale que sur la liste complémentaire car cela permet de compléter la liste des qualifiés au fur et à mesure des désengagements annoncés.

Faites attention à bien respecter les dates indiqués, sinon des pénalités financières seront appliqués à votre club :

90,00€ pour un désengagement tardif  
150,00€ en cas de forfait non annoncé

## Contacts FFA :

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle :
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip'Athlé :
- Compétitions sur route et cross-country :
- Compétitions de Marche piste, en salle, route :
- Compétitions Vétérans piste, en salle, route :
- Compétitions Sport en entreprise :

[cso@athle.org](mailto:cso@athle.org)  
[cnj@athle.org](mailto:cnj@athle.org)  
[cnchs@athle.org](mailto:cnchs@athle.org)  
[cnm@athle.org](mailto:cnm@athle.org)  
[cnv@athle.org](mailto:cnv@athle.org)  
[cnse@athle.org](mailto:cnse@athle.org)



# LIVRET HIVERNAL 2012

Version du 14 novembre 2011

Retrouvez toutes les informations sur les compétitions organisées par la LIFA sur le site internet :  
<http://lifa.athle.org>, rubrique compétitions



## CONTACTS LIFA :

- Championnats en salle Cadets à Seniors : Eric JAFFRELOT – [eric.jaffrelot@athleif.org](mailto:eric.jaffrelot@athleif.org) – 01.42.55.95.51
- Championnats de cross : Hatem BEN AYED – [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) – 01.42.55.95.53
- Championnats Entreprise : Michel DESCOMBES – [michel.descombes@noos.fr](mailto:michel.descombes@noos.fr) – 06.84.78.95.50
- Championnats Vétérans : Jack TOMAZOWER – [jacktom@orange.fr](mailto:jacktom@orange.fr) – 06.07.11.78.48
- Championnats en Salle Benjamins et Minimes : Lucile GOVAERE – [lucile.athle@club.fr](mailto:lucile.athle@club.fr) – 06.83.82.68.67

# COMITES DEPARTEMENTAUX D'ATHLETISME EN ILE DE FRANCE

## COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75)

CDOS PARIS – 32 rue Rottembourg– 75012 PARIS  
tél/fax : 01.43.44.00.20  
E-mail : athleparis@yahoo.fr  
<http://comitedeparis.athle.com>

## COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)

Maison Départementale des Sports  
Comité d'Athlétisme de Seine et Marne  
Case Postale 7630  
77007 - MELUN CEDEX  
Tél/Fax : 01.60.56.04.58  
E-mail : athle77@wanadoo.fr  
<http://comite77.athle.com>

## COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES (78)

188 rue des Ecoles - 78955 - CARRIERES S/POISSY  
Tél : 01.30.65.02.78 - Fax : 01.30.74.03.36  
E-mail : acday@club-internet.fr  
<http://cda78.athle.org>

## COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91)

7 rue du 8 mai 1945 - 91130 - RIS ORANGIS  
Tél : 01.69.02.00.43 - Fax : 01.69.02.00.43  
E-mail : cd91@free.fr  
<http://www.cd91athle.org>

## COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92)

1 Square Charles Perrault - 92350 - LE PLESSIS ROBINSON  
Tél : 09.79.20.35.14 - Fax : 01.46.30.54.58  
E-mail : cda92@wanadoo.fr  
<http://cda92.athle.org>

## COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE SAINT DENIS (93)

32 rue Delizy – Hall 2 – 93694 PANTIN CEDEX  
Tél : 01.41.60.11.20  
E-mail : athle93@wanadoo.fr  
<http://cda93.athle.com>

## COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94)

2 rue Tirard - 94000 – CRETEIL  
Tel : 01.48.99.44.14  
E-mail : cplat@club-internet.fr  
<http://athle94.org>

## COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95)

106 Rue des Bussys - 95600 - EAUBONNE  
Tél : 01.39.59.61.90 - Fax : 01.34.27.67.29  
E-mail : cd.095@athle.org  
<http://cdavo.athle.org/>

# LES CONTACTS DE LA L.I.F.A.

## ADMINISTRATION GENERALE

**01.42.55.48.68**                      **Jack ROULET**  
E-Mail : [jack.roulet@athleif.org](mailto:jack.roulet@athleif.org)

**01.42.55.51.76**                      **Isabelle BOUAZIZ**  
E-Mail : [isabelle.bouaziz@athleif.org](mailto:isabelle.bouaziz@athleif.org)

## COMPETITIONS

**01.42.55.95.51**                      **Eric JAFFRELOT**  
E-Mail : [eric.jaffrelot@athleif.org](mailto:eric.jaffrelot@athleif.org)

## DEVELOPPEMENT

**01.42.55.95.53**                      **Hatem BEN AYED**  
E-Mail : [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org)

## TECHNIQUE

**01.42.55.95.59**                      **Lahcen SALHI**  
E-Mail : [lahcen.salhi@athleif.org](mailto:lahcen.salhi@athleif.org)

MEGATEM



**LIGUE DE L'ÎLE DE FRANCE D'ATHLETISME**

**16 Rue Vincent Compoint  
75018 PARIS**

Fax : 01 42 55 57 30  
e-mail : [lifa@athleif.org](mailto:lifa@athleif.org)

**Site Internet LIFA**

**<http://lifa.athle.org/>**