

Ligue de Basse-Normandie d'athlétisme

lbna.athle.com



Livret des compétitions estivales 2016

Etat au 20 avril 2016



SOMMAIRE

- *Sommaire:* Page 2
- *Le Mot du Président de la CSO/LBNA :*.....Page 3
- *Catégories – saison estivale 2016:*Page 4
- *Mémo Technique – saison estivale 2016:*Page 5
- *Règlement INTERCLUBS 2016 :*Page 6
- *Horaires du 1^{er} tour 2016 à QUERQUEVILLE :*Page 7
- *Horaires du 2^{ème} tour 2016 à FLERS:*Page 8
- *Code de bonne conduite 2016:*Page 9
- *Calendrier estival 2016 :*Page 11
- *Courses Hors Stade:*.....Page 16
- *Procédures de qualifications :*Page 17
- *Régionaux EC et Tétrathlon BEM/BEF à SAINT-LÔ:*.....Page 18
- *Régionaux de Relais à SAINT-LÔ*.....Page 19
- *Régionaux CJESM 2016 à Querqueville :*Page 20
- *Interligues CAM CAF à Tournaville :*Page 22

Le mot du président de la CSO LBNA

Chers amis,

Voici le dernier livret estival proposé par Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme puisqu'au 1^{er} janvier 2017, nous ferons partie de la grande Ligue de Normandie d'Athlétisme.

Ce dernier livret estival pour la saison 2016 vous permettra de pouvoir aborder les compétitions régionales avec plus de facilité.

Parmi les nouveautés, les championnats régionaux 2016 à Querqueville seront ouverts sans minima au sport adapté de niveau D1.

En 2016, la Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme recevra pour la première fois le match interligues cadets et cadettes le 19 juin à Tourlaville. Nous comptons sur nos fidèles jurys pour la parfaite organisation de cette épreuve et sur nos athlètes Bas Normands pour briller à domicile.

Je vous rappelle aussi que ce livret (réservé aux compétitions des cadets, juniors, seniors et vétérans) est complémentaire avec le livret des jeunes (réservé aux compétitions benjamins et minimes).

Je vous invite également à venir régulièrement sur le site de la LBNA pour prendre un maximum d'informations sur nos compétitions et notamment à l'adresse suivante :

<http://lbna.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=18844>

Pensez à envoyer vos jurys en temps et en heures pour la bonne organisation de nos compétitions à l'adresse suivante : jurys-lbna@googlegroups.com

Je vous souhaite à tous, une excellente saison 2016.

Amicalement.

Jean-Pascal Edeline pour la CSO LBNA

Les Catégories d'âge 2015 - 2016

À partir du 1^{er} novembre 2015 jusqu'au 31 octobre 2016

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	MA	1976 et avant
Seniors	SE	1977 à 1993
Espoirs	ES	1994 à 1996
Juniors	JU	1997 à 1998
Cadets	CA	1999 et 2000
Minimes	MI	2001 et 2002
Benjamins	BE	2003 à 2004
Poussins	PO	2005 à 2006
École d'Athlétisme	EA	2007 et après

Détail des catégories Masters

Catégorie	Code	Année de naissance
Masters	MA1	1976 - 1967
	MA2	1966 - 1955
	MA3	1954 - 1945
	MA4	1944 et avant

Lexique des catégories

Catégorie	Féminines	Masculines
Toutes catégories	TCF	TCM
Masters	MAF	MAM
Seniors	SEF	SEM
Espoirs	ESF	ESM
Juniors	JUF	JUM
Cadets	CAF	CAM
Minimes	MIF	MIM
Benjamins	BEF	BEM
Poussins	POF	POM
École d'Athlétisme	EAF	EAM

MEMO TECHNIQUE

Le poids des engins

Catégorie	Poids	Disque	Javelot	Marteau
HOMMES				
Benjamins	3,000 kg	1,000 kg	0,500 kg	3,000 kg ⁽¹⁾
Minimes	4,000 kg	1,250 kg	0,600 kg	4,000 kg
Cadets	5,000 kg	1,500 kg	0,700 kg	5,000 kg
Juniors	6,000 kg	1,750 kg	0,800 kg	6,000 kg
Séniors - Espoirs - M40	7,260 kg	2,000 kg	0,800 kg	7,260 kg
FEMMES				
Benjamines	2,000 kg	0,600 kg	0,400 kg	2,000 kg ⁽¹⁾
Minimes	3,000 kg	0,800 kg	0,500 kg	3,000 kg ⁽¹⁾
Cadettes	3,000 kg	1,000 kg	0,500 kg	3,000 kg
Juniors	4,000 kg	1,000 kg	0,600 kg	4,000 kg
Seniors - Espoirs - F40	4,000 kg	1,000 kg	0,600 kg	4,000 kg

⁽¹⁾ La longueur totale de l'engin peut être réduite à 1,00m.

Les hauteurs et intervalles des courses de haies

Catégorie	Distance	Nombre de haies	Hauteur	Départ à la première haie	Distance entre les haies	Dernière haie à l'arrivée
HOMMES						
Benjamins	50m	5	0,65m (min)	11,50m	7,50m	8,50m
Minimes	80m	8	0,84m	12,00m	8,00m	12,00m
	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
Cadets	200m	10	0,76m	21,46m	18,28m	14,02m
	110m	10	0,91m	13,72m	9,14m	14,02m
Juniors	400m	10	0,84m	45,00m	35,00m	40,00m
	110m	10	0,99m	13,72m	9,14m	14,02m
Séniors Espoirs Masters 1	110m ⁽¹⁾	10	1,06m	13,72m	9,14m	14,02m
	400m	10	0,91m	45,00m	35,00m	40,00m
FEMMES						
Benjamines	50m	5	0,65m (min)	11,50m	7,50m	8,50m
Minimes	50m	5	0,76m	11,50m	7,50m	8,50m
	80m	8	0,76m	12,00m	8,00m	12,00m
Cadettes	200m	10	0,76m	21,46m	18,28m	14,02m
	100m	10	0,76m	13,00m	8,50m	10,50m
Juniors Seniors Espoirs Masters 1	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m
	100m	10	0,84m	13,00m	8,50m	10,50m
Espoirs Masters 1	400m	10	0,76m	45,00m	35,00m	40,00m

⁽¹⁾ Dans les compétitions masters 1, l'épreuve de 110hm haies se dispute avec des haies de 1,00m.

REGLEMENT DES INTERCLUBS NIVEAU REGIONAL / NATIONAL 3 - SAISON 2015 - 2016

2 niveaux de compétition au 1er tour - 3 niveaux au 2e tour.

Niveau 1 /

Brassage régional - Pas de montée possible en N3 après le 1er tour.

Les règles :

Participation mixte - 1 relais obligatoire (- 500 points en cas d'absence)

Possibilité de présenter 3 athlètes sur une même épreuve.

1 athlète peut participer à 2 épreuves + 1 relais. Interdiction de doubler une course à partir du 800 m.

Les cadets et cadettes sont autorisés dans tout le programme sauf 3000 Steeple, interdiction de faire un 200 m + 1 course au dessus du 200 m. en conséquence 1 cadet (te) à la possibilité de faire un 200 m ou plus et un 4x100 - ou 100 - 100 h - 110 h et un relais 4x100 ou 4x400.

Interdiction aux minimes.

Montée de barre hauteur : Multiple de 10 à partir de la barre la plus basse jusqu'à 1.40 m chez les femmes et 1.60 m chez les hommes. Ensuite de 5 en 5 tout le reste du concours - possibilité de sauter à toutes les barres. Perche idem, mais multiple de 20 jusqu'à 2.00 m chez les femmes et 2.80 m chez les hommes. Ensuite de 10 en 10 tout le reste concours.

Présence de 2 jurys pour 4 à 12 athlètes engagés - dont 1 régional titulaire ou en cours de formation

Présence de 4 jurys à partir de 13 athlètes dont 2 de niveau régional titulaire ou en cours de formation

Obligation de présenter un pointeur par club présentant des athlètes dans les épreuves de marche, de 5000 m 3000 m et 3000 m steeple (pas de pointeur pas de départ des athlètes du club en défaut).

Absence de jury ou jury ne remplissant pas la qualification prescrite - 500 points

La finale Régionale se joue au 2e tour, avec les 8 meilleurs clubs du 1er tour en tenant compte des éventuelles descentes de la poule N3.

Les autres clubs participent à la finale Promotion.

Niveau 2 / N3

Règlement interclubs N2

Spécificités : Au premier tour, montée de barre hauteur et perche idem du tour régional

2e tour règlement N2.

Présence de 6 jurys dont 1 fédéral et 2 de niveau régional titulaire ou en cours de formation.

Absence de jury ou jury ne remplissant pas la qualification prescrite - 500 points

Obligation de présenter un pointeur par club présentant des athlètes dans les épreuves de marche, de 3000 m et 3000 m steeple. (Pas de pointeur, pas de départ des athlètes du club en défaut).

La finale se déroule avec les 8 meilleurs clubs du 1er tour (ou moins si moins de 8 équipes engagées).

Les autres clubs redescendent dans la poule régionale ou en promotion suivant leur total de points.

Pour la saison 2015.2016 il faut au moins réaliser 4000 pts pour faire le tour promotion.

Le titre est attribué au vainqueur du 2e tour.

Interclubs 1^e tour - Querqueville (50)

HORAIRES Samedi 7 mai 2016

Fin du dépôt des compositions d'équipes à 11 h 15

Accueil des jurys à 11 h 15

Réunion des jurys 11 h 30

**INSCRIPTIONS via le site de la LBNA avant le
vendredi 6 mai 2016 à 9h**

EPREUVES	Horaires	Haut	Long	TS	Perche	Poids	Javelot	Disque	Marteau
5000m Marche Hommes	12 h 00		HN3			F N3			
3000m Marche Femmes	12h 45	F	+5,30 -5,30	F	H	+8m -8m	F	H R	H N3
5000m R Hommes	13 H 15								
3000m N3 Hommes	13 H 45								
3000m R Hommes	14 h 05		H R			H R			
400m Haies Hommes	14 h 25								
400m Haies Femmes	14 h 45	H R		H R			H N3	H N3	F
400m Hommes	15 h 05								
400m Femmes	15 h 25								
800m Hommes	15 h 45		F N3			H N3			
800m Femmes	16 h 05				F				
200m Hommes	16 h 25								
200m Femmes	16 h 45	H N3		H N3			H R	F	H R
1500m Hommes	17 h 05								
1500m Femmes	17h25								
110m Haies Hommes	17 h45		F R			F R			
100m Haies Femmes	18h00								
100m Hommes	18 h15								
100m Femmes	18h30								
3000m steeple Hommes	18h45								
3000m femmes	19 h 05								
4 X 100 Hommes	19 h 30								
4 X 100 Femmes	19 h 50								
4 X 400 Hommes	20 h 10								
4 X 400 Femmes	20 h 30								

Interclubs 2e tour à FLERS (61)

HORAIRES Samedi 21 mai 2016

Fin de dépôt des inscriptions d'équipes à 10 h 30

Accueil des jurys à 10 h 15

Réunion des jurys 10 h 30

**INSCRIPTIONS via le site de la LBNA avant
le vendredi 20 mai 2016 à 9h**

EPREUVES	Horaires	Haut	Long	TS	Perche	Poids	Javelot	Disque	Marteau
5000m Marche Homme	11 H 00		H N3			H R	F	H N3	
3000m Marche Femmes	11 H 45	F			H				
5000m R Hommes	12 H 15								
3000m N3 Hommes	12 H 45		H R					H R	
3000m R Hommes	13 H 05					F N3	H N3		
400m Haies Hommes	13 H 25								
400m Haies Femmes	13 H 45								
400m Hommes	14 H 05		FR / FN3					F	
400m Femmes	14 H 25								
800m Hommes	14 H 45	H R							
800m Femmes	15 H 05					H N3	H R		
200m Hommes	15 H 25								
200m Femmes	15 H 45			F	F				H N3
1500m Hommes	16 H 05								
1500m Femmes	16 H 25								
110m Haies Hommes	16 H 45	H N3							
100m Haies Femmes	17 H 00			H N3		F R			H R
100m Hommes	17 H 15								
100m Femmes	17 H 30								
3000m steeple	17 H 45								
3000m Femmes	18 H 05			H R					F
4 X 100 Hommes	19 H 00								
4 X 100 Femmes	19 H 20								
4 X 400 Hommes	19 H 40								
4 X 400 Femmes	20 H 00								

Code de bonne conduite athlétique en Basse Normandie

Ce code de bonne conduite est un vecteur de progrès dans le respect des règles régissant les relations entre les différents intervenants, notamment lors des compétitions

Respect de chacun

Les dirigeants, les entraîneurs, les juges et les athlètes doivent véhiculer l'idée que l'athlétisme est un vecteur d'intégration entre les pratiquants des deux sexes. Ils s'engagent à prévenir et à proscrire tout acte de violence - qu'elle soit verbale ou physique -, de racisme, d'incivilité, de sexisme.

Tous les acteurs du monde athlétique s'engagent à observer un comportement irréprochable pendant la pratique de leur activité, à l'entraînement comme en compétition :

Respect de l'adversaire,
Respect des juges et de leurs décisions,
Respect des installations et des lieux,
Respect de l'environnement

Respect de l'adversaire

L'adversaire d'un jour peut-être le camarade d'entraînement de tous les jours. En conséquence le respect de chaque athlète est primordial pour que les chances de chacun soient préservées et que la saine concurrence soit une émulation.

Il est donc nécessaire, de la part de l'athlète ou de l'entraîneur, de bannir les propos ou les gestes déstabilisants, les attitudes hautaines que pourrait entraîner un pseudo leadership, et laisser le chronomètre, le décamètre ou la toise s'exprimer.

Respect des juges et de leurs décisions

Il n'y a pas de compétition sans juge. Ce dernier a connaissance de la règle et est tenu de l'appliquer sans parti pris et avec discernement.

Le juge n'est pas souverain dans sa décision et toute contestation peut lui être opposée dans la mesure où elle est fondée et formulée par le compétiteur ou son entraîneur avec courtoisie. Lors d'une contestation, des mesures de sauvegarde doivent être prises pour ne pas léser l'athlète et le recours au Chef Juge ou au Juge Arbitre peut s'avérer nécessaire.

Les acteurs, athlètes, entraîneurs, dirigeants s'engagent à respecter les décisions des juges prises dans le respect des règles de l'IAAF.

Respect des installations et des lieux

Les équipements sportifs qui sont mis à disposition par les Municipalités sont entretenus, nettoyés et surveillés. Le coût de ces postes correspond à un budget annuel non négligeable, et, par conséquent il vous est demandé de vous engager à:

Prohiber toute dégradation sur les bâtiments et matériels divers (vandalisme, graffitis, tags, ...).
Respecter la propreté des lieux (bannir crachats sur la piste ou la pelouse, jeter les chewing-gums, papiers, bouteilles d'eau dans les poubelles mises à disposition).

Respect de l'environnement

Le respect des lieux naturels (végétaux, pelouses...) est primordial pour le développement durable de notre planète.

Il convient donc de laisser les équipements sportifs propres (objectif zéro déchet au sol) et de s'approprier les premières notions du développement durable :

Respect du tri sélectif sur les équipements sportifs,

Prévision lors des organisations d'une logistique suffisante dans la gestion des déchets,

Economie d'eau en limitant le temps de douche et en fermant correctement les robinets

Economie d'électricité en n'allumant la lumière qu'en cas de besoin et en éteignant systématiquement lorsqu'on est le dernier à quitter les lieux (vestiaires, local rangement, toilettes, bureau, ...)

Encouragement au covoiturage lors des déplacements (entraînements, compétitions, ...)

Respect de l'hygiène de l'athlète

Les athlètes, leurs entraîneurs et leurs dirigeants s'engagent à respecter la loi sur le suivi médical et à lutter contre le dopage par une sensibilisation au travers d'actions éducatives de prévention (formations, colloques...).

Sanctions pour non-respect du code de bonne conduite

Les manquements graves à ce code de bonne conduite seront traités par la Ligue de Basse Normandie d'Athlétisme.

Les sanctions seront du ressort de la Fédération Française d'Athlétisme.

Saison 2016

Projet de calendrier des compétitions estivales 2016

(Etat au 20 avril 2016)



AVRIL 2016				
Sam 2 Dim 3				Stage bi-régional Minimes à Houlgate
Du Ven 15 au Dim 17				Stage LBNA C-J-E-S à Vire
Dim 17	Critérium National de Printemps de Marche à Caen (B-N)			10 km de la Baie à Pontorson
Mer 20			EA et PO à Hérouville	Dptx sur piste C/J UGSEL (14) à Caen
Mer 20				UGSEL (50) individuels M/C/J à Coutances
Sam 23			Triathlon & EO à Alençon	
Sam 23			EO à Coutances	
Sam 23			Kid Athlé EA et PO à Bayeux	
Mer 27	Chpts de France du 10 000m à Paris-Charlety (I-F)		Soirée N°1 du CAC à Caen	UGSEL territoire M/C/J à Hérouville
Jeu 28			EO à Querqueville	
				ASSEMBLEE GENERALE FFA à Vannes (BRE)
Sam 30			Kid Athlé à Flers	
Sam 30			1 ^{er} triathlon B/M CD14	

MAI 2016				
Dim 1er	Fête du travail		EO à Saint-Lô	Nationaux FFSU 10 km à Sénart (I-F)
Mer 4				UNSS (14) équipe à Vire
Jeu 5	Ascension			Nationaux FFSU de Trail à Pierre-Percée
Jeu 5 – Ven 6	Chpts Natx 24 heures à Brive(LIM)			
Sam 7	1 ^{er} tour Interclubs		1 ^{er} tour Interclubs (Rgx –N3) à Querqueville	
Dim 8				31 ^{eme} Foulées faiacaines 10km et Semi-marathon à St Honorine du Fay
Dim 8	Victoire 1945	1 ^{er} tour Interclubs N2		
Mer 11				Dptx sur piste B/M UGSEL (14) à Mondeville
Sam 14			Départx CD14 – 1 ^{ere} journée)	
Sam 14 Dim 15			Rgx EC et Rgx de relais à Saint-Lô	
Dim 15			Interclubs B/M CD50 à St-Lô	
Lun 16	Pentecôte			
Mer 18				UGSEL (50) équipe B/ M/C à Saint-Lô

MAI 2016				
Sam 21	2 ^{ème} tour Interclubs et Finale Elite interclubs		2 ^{ème} tour Interclubs (Rgx –N3) à Flers	
Dim 22		2 ^{ème} tour Interclubs N2		
Mer 25 au Ven 27				Nationaux d'athlé UNSS Lycées à Limoges (LIM)
Ven 27				Nationaux d'athlé UGSEL Lycées à St-Renan (BRE)
				Chpts de France universitaires des 10km et Marathon
Sam 28			EA et PO à Dives sur mer	Coupe de France universitaire de Trail
Sam 28	Chpts de France de courses en montagne à St-Priest (R-A)		Départx B/M CD50 à Querqueville	
Dim 29			2 ^{ème} triathlon B/M CD14	Chpts de France universitaires FFSU à Vineuil (CEN)
Dim 29			Départx B/M CD61 à Mortagne	
JUIN 2016				
Mer 1			Kid athlé à Granville	UGSEL territoire à Vire
Mer 1			Soirée N°1 EAMH à Mondeville	
Sam 4			Challenge équip' athlé – Tour estival à Tourlaville	
Sam 4			Déptx CD14 – 2 ^{ème} journée)	
Sam 4 Dim 5				Nationaux EC FFSU à Maison-Alfort (I-F)
Sam 4 – Dim 5		Interrégionaux EC à Fougères (BRE) ?		
Dim 5			Départx CJESV CD50 à St-Lô	
Dim 5			Rgx de steeple à Argentan	
Dim 5	Meeting d'Argentan		Départx CJESV CD61 à Argentan	
Mar 7			1 ^{ère} journée C4S à Cherbourg	
Mer 8			Kid athlé à Granville	
Mer 8			Kid athlé à Bretteville /Odon	
Mar 7 au Ven 10				Nationaux d'athlé UNSS Collèges à Pau (AQU)
Sam 11			Kid Athlé à Bèllème	
Sam 11				

JUIN 2016 (suite)				
Sam 11			Finale Rég Pointes d'Or à Mondeville	
Dim 12			Rgx CJESV à Querqueville	10 km Semi et Marathon de la liberté
Mar 14			2ème journée C4S à Querqueville	
Mer 15			Soirée N°2 du CAC à Caen	
Mer 15			Rgx de relais 8228 à Caen	
Jeu 16	Meeting d'Hérouville			
Jeu 16 au Ven 17				Nationaux d'athlé UGSEL Collège à Annecy(R-A)
Ven 17 – Dim 19	Chpts de France Masters à Compiègne (PIC)			
Sam 18	Chpts de France des 10 km à Langueux (BRE)			
Sam 18 – Dim 19	Chpts Nationaux EC à Guéret (LIM)			
Sam 18 – Dim 19				Chpts de France universitaires d'épreuves combinées
Dim 19		Interligues Cadets à Tourlerville		
Mar 21			3ème journée C4S à Tourlerville	
Mer 22			Soirée N°2 EAMH à Hérouville	
Ven 24 au Dim 26	Chpts de France Elite à Angers (P-L)			
Sam 25		Interrégionaux CA/JU à Fougères (BRE) ?		16 ^{ème} Semi-Marathon des Vikings à St-Vaast la Hougue
Dim 26		Interrégionaux ES/SE à Fougères (BRE) ?	Rgx Benj – Min à L'Aigle	
Mar 28			Kid Athlé à Tourlerville	
Mar 28			4ème journée C4S à Valognes	

JUILLET 2016				
Ven 1				10 km de Falaise
Ven 1 au Dim 3	Chpts de France Cadets – Juniors à Chateauroux (CEN)			
Sam 2 – Dim 3	Finale Interrégionale des Pointes d’Or (Benj-Min)			
Mer 6			Soirée N°3 du CAC à Caen	
Mer 6			EO à Saint-Lô	
Lun 4 Sam 9				Stage interrégional Génération 2024 à La Pommeraye/loire
Sam 8 – Dim 9	Finale Nationale des Pointes d’Or Collette Besson (Minimes)			
Jeu 14	Fête Nationale			
Sam 16 – Dim 17	Chpts de France Espoirs et Chpts Nationaux à Aubagne (PRO)			
AOUT 2016				
Lun 15	Assomption			
SEPT 2016				
16			Soirée N°4 du CAC à Caen	
18			Jeux du Perche à Mortagne	
25			Epreuves de lancer à Aunay	
OCT 2016				
02			Challenge équip’ athlé – Tour automnal à ?	

Calendrier des courses à label Hors Stade 2016

Dates	Compétitions	Lieux
Dimanche 13 mars 2016	10km d'Avranches	Avranches
Dimanche 13 mars 2016	32 ^{ème} foulées LCL - ville de Bayeux 10km et semi-marathon	Bayeux
Dimanche 20 mars 2016	3 ^{ème} Ekiden de Tourlaville	Tourlaville
Dimanche 17 avril 2016	10km de la Baie	Pontorson
Dimanche 8 mai 2016	31 ^{ème} Foulées faiacaines de St Honorine du Fay, 10km et Semi-marathon	St Honorine du Fay
Dimanche 12 juin 2016	10km, semi et Marathon de la liberté	Caen
Samedi 25 juin 2016	16 ^{ème} Semi-Marathon des Vikings	St Vaast la Hougue
Jeudi 1 juillet 2016	10km de Falaise	Falaise
Dimanche 11 septembre 2016	10km, Courir avec les Loups	Moyon
Dimanche 23 octobre 2016	10km, Foulées de Honfleur	Honfleur



Championnats régionaux BN Hors Stade 2016

DATES	COMPETITIONS	LIEUX
13/03	10 km d'Avranches	Avranches
13/03	32 ^{ème} foulées LCL - ville de Bayeux Semi-marathon	Bayeux
20/03	3 ^{ème} Ekiden de Tourlaville	Tourlaville
24/04	Trail court – 31 km	Athis de l'Orne
12/06	Marathon de la liberté	Caen

PERIODE ESTIVALE et PERIODE AUTOMNALE 2016**Les dates limites de réalisation des performances qualificatives**

Championnats	Date de la compétition	Date limite de réalisation des performances qualificatives
Championnats de France du 10 000m	Mercredi 27 avril	Dimanche 17 avril
Nationaux des Épreuves Combinées	Samedi 18 et Dimanche 19 juin	Dimanche 5 juin
Championnats de France Elite des Épreuves Combinées (liste initiale 75%)	Vendredi 24 au Dimanche 26 juin	Dimanche 5 juin
Championnats de France Elite des Épreuves Combinées (liste définitive)	Vendredi 24 au Dimanche 26 juin	Dimanche 19 juin
Championnats de France Elite autres épreuves	Vendredi 24 au Dimanche 26 juin	Mercredi 15 juin
Championnats de France Cadets et Juniors	Vendredi 1 ^{er} au Dimanche 3 juillet	Samedi 25 juin
Championnats de France Espoirs et Championnats Nationaux	Samedi 16 et Dimanche 17 juillet	Dimanche 3 juillet
Coupe de France	Samedi 8 et Dimanche 9 octobre	Dimanche 2 octobre
Equip' Athlé Cadets	Samedi 15 et Dimanche 16 octobre	Dimanche 2 octobre
interclubs Cadets et Juniors	Dimanche 16 octobre	Dimanche 2 octobre

Championnats régionaux d'épreuves combinées 2016

SAINT-LÔ - 14&15 mai 2016

Samedi 14 Mai

Courses	Horaire	BEF	MIF	CAF	JESM F	BEM	MIH	CAH	JUM	ESM H
100 m JESV H	12 h 00									
100 m CH	12 h 15									
100 haies MIH	12h 30									
100 haies JSV F	12 h 45							Perche		
100 haies CF	13 h 00								Longueur	Longueur
80 haies MIF	13 h 15						Javelot 600gr			
50 haies BEM	13 h 30									
50 haies BEF	13 h 45			Hauteur	Hauteur					
	14 h 15		Javelot 500gr					Longueur	Poids 6kg	Poids 7.26Kg
	14 h 30					Disque	Perche			
	14 h 45	Hauteur								
	15 h 30			Poids 3kg	Poids 4kg	Hauteur			Hauteur	Hauteur
	15 h 45	Javelot								
	16 h 00		Longueur					Javelot 700gr		
200 m CJESV F	17 h 00									
1000 m BEM BEF	17 h 15									
	17 h 30						Disque			
100 m MIF	17 h 45									
400 m CH	18 h 00									
400 m JESV H	18 h 15									

Dimanche 15 Mai

Courses	Horaire	MIF	CAF	JESM F	MIH	CAH	JUM	ESM H
110 m ESV H	10 h 15							
110 m JUM	10h 30							
110 m CAH	11 h 00					Hauteur		
	11 h 15						Perche par niveau	Disque
100 m MIH	11 h 30		Longueur					
	11 h 45					Disque		
	12 h 15				Poids 4kg			
	12h 30							Perche par niveau
	13 h 00		Javelot	Longueur			Disque	
	13 h 15	Poids				Poids		
	13 h 45				Hauteur			
800 m CAF	14 h 30			Javelot				
	14 h 45					Hauteur		
1000 m MIF	15 h 15							
	15 h 30						Javelot	Javelot
800 m JESV F	16 h 00							
1000 m MIH	16 h 30							
1500 m CAH	16 h 45							
1500 m JESV H	17 h 00							

Championnats régionaux de relais 2016

SAINT-LÔ - 15 mai 2016

- 11h45 : 4 x 1500m H & F
- 12h15 : 4 x 1000m CAF & CAH
- 12h45 : 4 x 800m H & F
- 13h00 : 4 x 100m H & F
- 13h15 : 4 x 200m H & F
- 13h30 : 4 x 400m H & F

Inscriptions sur place 45 minutes avant l'horaire du programme.

Championnats régionaux CJESM 2016

QUERQUEVILLE - 12 juin 2016

Hommes				Minimas été 2016	Femmes		
JU	ES-SE	CA	VE		JU-ES-SE	CA	VE
Niveau D2		Niveau D3		Epreuves	Niveau D2	Niveau D3	
12"74		12"94			100m	14"94	15"34
26"14		26"54		200m	31"54	32"14	
61"44		62"44		400m	73"14	74"44	
2'22"00		2'24"00		800m	2'50"00	2'53"00	
4'54"00		4'59"00		1 500m	6'00"00	6'10"00	
10'30"00		10'40"00		3 000m	12'45"00	13'00"00	
19"04	19"54	19"04	19"54	110/100m Haies	19"24	19"24	19"54
68"24		69"24		400m Haies	79"24	81"24	
1m55		1m50		Hauteur	1m32	1m28	
3m00		2m80		Perche	2m10	2m00	
5m20		5m00		Longueur	4m15	4m00	
10m80		10m50		Triple Saut	8m80	8m60	
9m10	8m20	9m40	7m80	Poids	7m20	7m70	6m80
27m00	25m00	27m00	23m00	Disque	23m00	21m00	
32m00	29m00	34m00	27m00	Marteau	25m00	26m00	23m00
33m00		34m00	31m00	Javelot	23m00	21m00	

Rappel des épreuves Vétérans :

110m haies	M40 :	F40 :
Poids	0,99m	80m haies
Disque	7kg	Poids
Marteau	2kg	Disque
Javelot	7kg	Marteau
Javelot	800g	Javelot
		600g

Plus d'infos :

- Minimas à réaliser jusqu'au dimanche 5 juin inclus
- Pas de minima pour les épreuves de Marche
- Liste des qualifiés disponible sur le site le lundi 6 juin
- Confirmation des participations, via le site LBNA, jusqu'au mardi 7 juin 23h59
- Ajout des repêchages justifiés au cas par cas
- Repêchage possible : justifier de ne pas avoir pu réaliser une performance dans la période requise (01/11/15 au 05/06/16) et avoir réalisé le minima durant la saison 2015
- ATTENTION : les performances en salle ne sont pas prises en compte pour la qualification.
- Si le nombre d'athlètes engagés dans une épreuve ne nécessite pas de mettre en place au minimum 2 séries pour accéder à la finale, la finale aura lieu à l'heure des séries. Une 2ème course sera mise en place à l'heure prévue pour la finale.
- Les horaires pourront être aménagés en fonction du nombre d'athlètes.
- Chaque athlète devra confirmer personnellement sa participation au moins 45 minutes avant le début de l'épreuve.

Championnats régionaux CJESM 2016

QUERQUEVILLE - 12 juin 2016

Horaire	COURSES	Horaire	CONCOURS
8h30	Réunion de jurys marche		
8h45	5 000m et 10 000m marche		
9h45	Réunion de jurys	9h45	Réunion de jurys
10h30	400m haies TCF Finales directes	10h30	Longueur CAF Disque TCM Poids TCF
10h45	400m haies CAM Finale directe		
11h00	400m haies JU ES SE VEM Finales directes	11h00	Perche TCM
11h15	200m TCF Finales directes		
11h30	200m TCM Finales directes		
11h45	1500m TCF Finales directes		
12h00	1500m TCM Finales directes	12h00	Triple TCM Longueur JESVF
12h15	400m TCF Finales directes	12h30	Disque TCF Poids TCM
12h30	400m TCM Finales directes		
13h30	80m haies VEF séries	13h30	Hauteur TCM
13h40	100m haies CAF séries		
13h45	100m haies JESF séries		
13h55	110m haies CAM séries		
14h00	110m haies JUM VEM séries	14h00	Perche TCF Javelot TCF Marteau TCM
14h05	110m haies ESM SEM séries		
14h15	100m TCF séries	14h30	Triple TCF
14h30	100m TCM séries		
14h50	80m haies VEF Finale		
15h00	100m haies CAF Finales		
15h05	100m haies JESF Finales		
15h15	110m haies CAM Finales		
15h20	110m haies JUM VEM Finales		
15h25	110m haies ESM SEM Finales	15h30	Hauteur TCF Longueur TCM
15h40	100m TCF Finales		
15h55	100m TCM Finales	16h00	Javelot TCM Marteau TCF
16h10	800m TCF Finales directes		
16h35	800m TCM Finales directes		
16h50	3000m CAF JUF		
17h10	3000m CAM		
17h30	2000m/3000m Steeple TCF		
17h50	4x100m Femmes		
18h00	4x100m Hommes		

Les horaires pourront être aménagés en fonction du nombre d'athlètes

Merci de faire parvenir vos jurys à l'adresse jurys-lbna@googlegroups.com pour le mercredi 8 juin 2016 12h

Les engagements devront se faire via le site de la LBNA avant le mardi 7 juin 2016 23h59

Chaque athlète devra confirmer personnellement sa participation au moins 45 minutes avant le début de son épreuve
Pour les épreuves de marche, fournir au moins un pointeur.

Le championnat est ouvert sans minima au sport adapté de niveau D1. Inscriptions à cso.lbna@laposte.net avant le mardi 7 juin 2016 23h59

**Match INTERLIGUES Cadets/cadettes
du Grand Ouest
Stade Georges Fâtome
TOURLAVILLE LE 19 JUN 2016**



Athlétisme

TOURLAVILLE

09H45 : Heure limite du dépôt des modifications d'équipe et de la confirmation du jury.

10H : Réunion du jury

10 h 15 : Réunion des Responsables de délégation

Les heures indiquées sont celles du début des concours, l'échauffement débute 30' avant l'heure du concours (40' Perche)

		CONCOURS							
COURSES	Horaires	Hauteur	Longueur	Perche	Triple	Poids	Disque	Javelot	Marteau
5000 marche H	10 h 30			H				F	
	10 h 50	F			F				
5000 marche F	11 h 10		H						H
400 haïes H	11 h 45								
400 haïes F	11 h 55								
400 m H	12 h 10								
400 m F	12 h 20								
800 m H	12 h 30						H		
800 m F	12 h 40					F			
200 m H	12 h 55				H				
200 m F	13 h 05	H							
1500 m H	13 h 20		F	F					F
1500 m F	13 h 35								
110 haïes H	13 h 50								
100 haïes F	14 h 05								
100 m H	14 h 15								
100 m F	14 h 25					H	F		
2000 steeple H	14 h 35							H	
2000 steeple F	14 h 55								
3000 m H	15 h 10								
3000 m F	15 h 30								
4 x 100 m H	15 h 55								
4 x 100 m F	16 h 10								
RESULTATS	16 H 30	RESULTATS ET PODIUMS DU MATCH							

Inscriptions via le site internet de la ligue de Basse-Normandie d'athlétisme pour le vendredi 17 juin 2016 14H.
HORAIRES SUSCEPTIBLES D'ETRE MODIFIES en fonction du nombre de participants

LES RECORDS



EN SALLE

Records (Actuels) Régionaux en salle
de Basse-Normandie

A CONSULTER dans la rubrique « records » du site de la LBNA

PARTENAIRES OFFICIELS

Région



Basse-Normandie

DESK