

CHAMPIONNATS ZONE LORRAINE CJESM EN SALLE

Metz

Samedi 25 janvier 2020

COURSE		HORAIRE	LONGUEUR	TRIPLE	HAUTEUR	PERCHE	POIDS
Formation Jury		13h00					
Ouverture Chambre d'Appel		13h00					
60m CJESM F séries		14h00	D			CJESM F	CJM H 5/6kg
60m CJESM H séries		14h40	CJESM H		CJESM H		
60m haies CM F séries	0.76	15h20					
60m haies JESM F séries	0.84	15h30					
60m haies CM H séries	0.91	15h45					JESM F 4kg
60m haies JM H séries	0.99	15h55					
60m haies ESM H séries	1.06	16h05		A			
60m CJESM F Finales		16h15		CJESM			
60m CJESM H Finales		16h30					
800m JESM F Finales		16h45					
800m JESM H Finales		17h00				CJESM H	
60m haies ESM H séries	1.06	17h20					CM F 3kg
60m haies JM H séries	0.99	17h25			CJESM F		
60m haies CM H Finale	0.91	17h35					
60m haies JESM F séries	0.84	17h45					
60m haies CM F séries	0.76	17h50					
400m JESM F Finales		18h05	D				
400m JESM H Finales		18h35	CJESM F	A			
200m CJESM F Finales		19h05		CJESM H			ESM 7kg
200m CJESM H Finales		19h35					
1500m JESM F Finales		20h05					
1500m JESM H Finales		20h15					
3000m JESM F Finales		20h30					
3000m JESM H Finales		20h50					
Relais 4 x 200m CJ F/H		21h15					

Nb : En fonction des engagements le programme sera susceptible d'être modifié, si c'est le cas il sera diffusé dans la journée de mercredi 22 janvier.

REGLEMENT DES CHAMPIONNATS ZONE LORRAINE CJESM EN SALLE 2020

Athlètes concernés :

Les championnats de Lorraine sont ouverts à tous les athlètes des catégories Cadets à Masters hommes et femmes.

Participation athlète Hors Ligue :

Athlètes BOU/FC :

Les engagements doivent impérativement être transmis par la Ligue d'origine à la date limite d'engagement fixée par la CSO Zone Lorraine.

Niveau de performance minimale : IR2

Athlètes Hors LARGE + BOU/FC :

Les engagements doivent impérativement être transmis par la Ligue d'origine à la date limite d'engagement fixée par la CSO Zone Lorraine.

Niveau de performance minimale : IR1

Droit d'engagement par athlète : 10€ (à la chambre d'appel)

Qualifiés :

Les athlètes seront qualifiés au bilan du 1er janvier 2019 au 19 janvier 2020, si et seulement si ils ont réalisé une performance de niveau **R4 sur l'épreuve en salle concernée.**

Engagements :

Les responsables de clubs inscriront sur le site de la ligue la participation de leurs athlètes jusqu'au **mardi 21 janvier 2020 23h59** (les Masters participent sur les épreuves du programme selon leur catégorie d'âge).

La liste définitive des engagés, après vérification des performances, sera consultable sur le site de la ligue dans la journée de mercredi 22 janvier 2020.

Les athlètes doivent personnellement confirmer leur participation à la chambre d'appel au plus tard 30' avant le début de l'épreuve. Une pénalité de 10 Euros pour Non Confirmation sur place

ATTENTION : PAS D'ENGAGEMENTS SUR PLACE

Règlement Technique des épreuves :

Courses

60m et 60m haies : Séries hétérogènes, couloirs aléatoires selon les bilans SI-FFA et Finale(s) Toutes Catégories.

Mode de qualification en Finale

60m : 4 Finales 24 meilleurs temps

60m haies : 1 Finale le 1er de chaque série + les x meilleurs temps

Autres courses : Finale(s) directe(s) de niveau selon les performances en salle SI-FFA 2019/2020. (Départ en couloir pour le 800m)

Concours

Longueur, Triple et Poids : 3 essais pour tous + 3 essais supplémentaires pour les 8 premiers de chaque catégories Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters.

Montées de barres concours hauteur et perche :

Hauteur femme: 1m32 puis de 5 en 5 → 1m57 → 1m60 → puis 2 en 2

Hauteur homme: 1m55 puis de 5 en 5 → 1m 85 → 1m88 puis de 2 en 2

Perche femme : 2m10 puis de 15 en 15 → 3m00 puis de 10 en 10 → 3m60 puis de 5 en 5

Perche homme : 3m00 puis de 15 en 15 → 4m05 puis de 10 en 10 → 4m65 puis 5 en 5

Pas de barrage pour les concours de Hauteur et Perche

Relais

Inscriptions des relais 4 x 200 Cadets/Juniors à la chambre d'appel avant 20h30.

Officiels :

1 officiel par club par tranche entamée de 5 athlètes à envoyer à jmarcelmartin@sfr.fr (et en copie à jmontferran@gmail.com et david.duchene54@wanadoo.fr) ou à inscrire sur le site internet de la LARGE.

Si le quota n'est pas respecté, les athlètes du club concerné ne pourront pas participer.

Délégué Technique : JL. WALTER **Directeur de Réunion :** JM. MARTIN

Juges Arbitres : D. JACQUOT - C. DOULCO

**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS D'ENGAGEMENT SUR LE SITE LLA
MARDI 21 JANVIER 2020 23H59**
