



L B C  
A C  
Athlé

**Horaires des Championnats  
Régionaux et Interrégionaux  
Vétérans  
Samedi 24 avril 2010  
Stade de la Margotière -  
Châteauroux**

A partir de 16 H 15 : mise en place du Jury et confirmation des engagements

16 h 45	Perche F ET M  80m/haies 100 m/haies 110 m/haies  Marteau F et M
17 h 15	100 m F et H
17 h 30	800 m F et H
17h45	Javelot F et M Longueur F et M
17h45	1 500 m F et M
18 h 00	5 000 m F
18 h 30	5 000 m M
18 h 55	200 m F et M Poids F et M Hauteur F et M

19h30                    5000m F

20h                    5000m M

20 h 45                400 m F et M

20 h 55                3 000 m steeple M  
Disque F et M

21 h 15                300 m / 400 m/haies F et H

21 h 30                4 x 100 m F et M  
4 x 400 m F et M

### CATEGORIES d'AGE

F 35 - M 35        Né(e)s de 1971 § 1975

F 40 - M 40        Né(e)s de 1966 § 1970

F 45 - M 45        Né(e)s de 1961 § 1965

F 50 - M 50        Né(e)s de 1956 § 1960

F 55 - M 55        Né(e)s de 1951 § 1955

F 60 - M 60        Né(e)s de 1946 § 1950

F 65 - M 65        Né(e)s de 1941 § 1945

F 70 - M 70        Né(e)s de 1937 § 19340

F 75 - M 75        Né(e)s de 1930 § 1934

### Poids des engins de lancers

	Poids	Disque	Javelot	Marteau
M35, 40 et 45	7,260 kg	2 kg	800 g	7,260 kg
M50 et 55	6 kg	1,5 kg	700 g	6 kg
M 60 et 65	5 kg	1 kg	600 g	5 kg
M70 et 75	4 kg	1 kg	500 g	4 kg
M80 et +	3 kg	1 kg	400 g	3 kg
F35, 40 et 45	4 kg	1 kg	600 g	4 kg
F 50 et 55	3 kg	1 kg	500 g	3 kg
F 60 et +	3 kg	1 kg	400 g	3 kg

### EPREUVES de HAIES

#### Distances et hauteur des obstacles

M35	110m /haies – 0,99	400m/haies – 0.91
M40 et 45	110m /haies – 0,99	400m/haies – 0.91
M50 et 55	100m /haies – 0,91	400m/haies – 0.84
M60 et 35	100m /haies – 0,84	300m/haies – 0.76
M70 et 75	80m /haies – 0,76	300m/haies – 0.68
F35	100m /haies – 0,84	400m/haies – 0.76

F 40 et 45	80m /haies – 0,76	400m/haies – 0.76
F 50 et 55	80m /haies – 0,76	300m/haies – 0.76
F 60 et +	80m /haies – 0,68	300m/haies – 0.68

Les clubs présents devront participer à la constitution du jury.

### **ENGAGEMENTS**

.Ils se font uniquement sur le site de la Ligue du Centre à partir du jeudi 1<sup>er</sup> avril

<http://ligueducentre.athle.com> dans la rubrique « engagés(e)s »  
avant le jeudi 22 avril 2009 à 22h (dernier délai)

Les athlètes licenciés dans les clubs hors Inter Région Centre Atlantique ainsi que les seniors hommes et femmes âgés de 35 à 39 ans- sont cordialement invités à participer hors championnat .