

Livret des compétitions hivernales 2022 - 2023

Cadets à Masters



- SOMMAIRE -

Mot du Président de la CSO

Epreuves-combinées et marche

Epreuves individuelles CJESM

Lancers Hivernaux

Minima hommes athlètes Ligue Sud PACA et Ligue Corse

Minima femmes athlètes Ligue Sud PACA et Ligue Corse

Minima hommes athlètes Hors Ligue

Minima femmes athlètes Hors Ligue

Contact CSO

Informations CSO

Mot du Président de la CSO

La saison hivernale 2022 – 2023 marque un nouveau tournant dans les compétitions régionales au sein de notre ligue à savoir la sortie d'un livret de compétitions qui regroupe les informations utiles concernant chacune des compétitions citées.

Celui-ci a été le fruit d'un travail collectif entre la CSO (Commission Sportive d'Organisation) et l'équipe Technique de la Ligue Région Sud (ETR).

Bien sûr il n'est peut pas être parfait mais il a l'avantage d'exister et de répondre à la plupart de vos questions.

Ce livret doit aussi pouvoir s'adapter au besoin à quelques ajustements de dernière minute en amont de la compétition.

L'organisation de nos compétitions ne peut se dérouler que si tous les acteurs y contribuent en respectant les dates limites d'engagements, le dépôt des jurys si nécessaire, etc...

Sachez que la CSO est à l'écoute de toutes les demandes et les sollicitations que nous recevons et auxquelles nous essayons d'apporter à chaque fois une attention particulière et cela dans l'intérêt sportif de tous.

Pour toutes questions concernant les compétitions régionales, veuillez écrire à cso@lapaca.fr.

Nous vous souhaitons une bonne saison hivernale à tous.

* ÉPREUVES-COMBINÉES ET MARCHE *

Championnats Régionaux d'épreuves combinées de Minimes à Masters Stadium Miramas Métropole - **14 et 15 janvier 2023**

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- Pentathlon MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF - MIM / MAM
- Heptathlon CAM / JUM / ESM / SEM
- Des épreuves de course ouvertes (sans minima) compléteront le programme le samedi et le dimanche

Conditions de participation ligue Région Sud et ligue Corse

- Avoir réalisé les minima Ligue Région Sud et Corse (voir tableaux pages 11 et 12)
- Minimes, se référer au livret des compétitions jeunes régional
- Les groupes seront limités à 18
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 9 janvier 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud » du tableau pages 14 et 15 (voir les performances par catégories).

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le lundi 9 janvier 2023 Site ligue Région Sud. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 11 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud.**

* ÉPREUVES-COMBINÉES ET MARCHÉ *

Championnats régionaux de marche athlétique de Cadets à Masters

Stadium Miramas Métropole - **14 janvier 2023**

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- 3000m marche MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF - MIM
- 5000m marche CAM / JUM / ESM / SEM / MAM

Les minimas seront acceptés hors-championnats

Conditions participation ligue Région Sud et ligue Corse

- Pas de conditions de minimas.
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 9 janvier 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima « hors ligue Région Sud » .

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 9 Janvier 2023 Site ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 11 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud**.

* ÉPREUVES INDIVIDUELLES EN SALLE *

Championnats pré-régionaux de Cadets à Seniors et régionaux Masters Stadium Miramas Métropole - 7 et 8 janvier 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses:

60m/60mhaies/200m/400m/800m/1500m/3000m*

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues

***épreuves accessibles aux juniors et plus**

Concours:

Perche / longueur / triple / hauteur / poids

Conditions participation Ligue Région Sud et ligue Corse

- Pas de conditions de minima pour les courses.
- Les concours seront limités à 16 par catégorie,
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 2 janvier 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud».

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 2 janvier 2023 sur le site ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 4 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud**.

* ÉPREUVES INDIVIDUELLES EN SALLE *

Championnats régionaux de Cadets à Seniors Stadium Miramas Métropole - 28 et 29 janvier 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses:

60m/60mhaies/200m/400m/800m/1500m/3000m*

*épreuves accessibles aux juniors et plus

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues

Concours:

Perche / longueur / triple / hauteur / poids

Les Masters seront considérés comme des Seniors

Le nombre de participants limité à 16 par concours

Conditions de participation Ligue Région Sud et ligue Corse

1/ Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2022 et le 15 janvier 2023, dans une compétition officielle les minima «2023».

2/ Avoir été qualifié aux Championnats de France 2022 Estival.

Confirmation d'engagements en ligne sur le site Ligue Région Sud (avant le lundi 23 janvier 2023 23h59).

Ou bien avoir réalisé, entre 2021 et 2022 (avant le 1er septembre 2022), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima «**hors Ligue Région Sud**» .

Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 23 janvier 2023.

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud» .
Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 23 janvier 2023 sur le site Ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site ligue Région Sud le mercredi 25 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la Ligue Région Sud**.

* Lancers longs hivernaux *

Championnats Régionaux Minimes et Masters Orange - 21 janvier 2023

Présentation Générale

Les Minimes lancent l'engin de leur catégorie

Les Masters lancent l'engin de leur catégorie

Les titres régionaux Minimes et Masters seront attribués lors de cette compétition.

Conditions de participation ligue Région Sud et ligue Corse

- Pas de conditions de minimas pour les Masters
- Minimes, se référer aux minimas du livret des compétitions jeunes régional
- Les groupes de concours seront limités à 18
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 16 Janvier 2023 à 23h59**

Conditions de participation hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors Ligue Région Sud» .

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 16 Janvier 2023 sur le site ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 18 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud** .

* Lancers longs hivernaux *

Championnats pré-régionaux Cadets à Seniors Avignon - **22 janvier 2023**

Présentation Générale

Les catégories Cadet(te)s, Juniors, Espoirs et Seniors lancent l'engin de leur catégorie

Les Masters seront considérés comme des Seniors sur cette compétition et lancent les engins Seniors

Conditions de participation ligue Région Sud et ligue Corse

- Pas de minimas
- Les groupes de concours seront limités à 18
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 16 Janvier 2023 à 23h59**

Conditions de participation hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors Ligue Région Sud» .
Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 16 Janvier 2023 sur le site ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 18 janvier 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la ligue Région Sud**.

* Lancers longs hivernaux *

Championnats régionaux Cadets à Seniors Salon de Provence - 4 février 2023

Présentation Générale

Championnat régional ligue Sud PACA pour les catégories:

CAM / CAF / JUM / JUF / ESM / ESF / SEM/ SEF

Les Masters seront considérés comme des Seniors sur cette compétition et lancent les engins Seniors

Conditions de participation Ligue Région Sud et ligue Corse

1/ Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2022 et le 15 janvier 2023, dans une compétition officielle les minima «2023».

2/ Avoir été qualifié aux Championnats de France 2022 Estival

Confirmation d'engagements en ligne sur le site Ligue Région Sud (avant le lundi 30 janvier 2023 23h59).

Ou bien avoir réalisé, entre 2021 et 2022 (avant le 1er septembre 2022), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA, les minima «**hors Ligue Région Sud**» .

Demande de repêchage en ligne sur le site de la Ligue Région Sud au plus tard le lundi 30 janvier 2023.

10 athlètes maximum par catégorie et par discipline

Conditions de participation hors Ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA les minima «hors Ligue Région Sud» .

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 30 janvier 2023 sur le site Ligue Région Sud**. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site Ligue Région Sud le mercredi 1^{er} février 2023.

2/ S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits de participation de 15€ à l'ordre de la Ligue Région Sud**.

MINIMAS LIGUE REGION SUD et CORSE FEMMES

	CAF SUD / CORSE	JUF SUD / CORSE	ESF SUD / CORSE	SEF SUD / CORSE
60m	8.84	8.74	8.64	8.64
200m	29.24	28.74	28.24	28.24
400m	Pas au programme	66.64	65.34	65.34
800m	2.45.00	2.40.00	2.35.00	2.30.00
1500m	5.30.00	5.25.00	5.20.00	5.10.00
3000m	Pas au programme	11.30.00	11.20.00	11.00.00
60m haies	10.64	10.84	10.64	10.64
Hauteur	1.42	1.45	1.48	1.48
Perche	2.50	2.60	2.60	2.60
Longueur	4.70	4.80	4.90	4.90
Triple Saut	9.80	10.00	10.20	10.20
Poids	9.00	8.80	9.00	9.00
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Pentathlon	2100pts	2100pts	2200pts	2200pts

MINIMAS LIGUE REGION SUD et CORSE HOMMES

	CAM SUD / CORSE	JUM SUD / CORSE	ESM SUD / CORSE	SEM SUD / CORSE
60m	7.94	7.84	7.74	7.74
200m	24.84	24.54	24.14	24.14
400m	Pas au programme	56.44	55.44	55.44
800m	2.15.00	2.11.00	2.08.00	2.05.00
1500m	4.35.00	4.30.00	4.25.00	4.15.00
3000m	Pas au programme	9.30.00	9.20.00	9.10.00
60m haies	9.84	9.94	9.94	9.84
Hauteur	1.72	1.75	1.78	1.81
Perche	3.30	3.60	4.10	4.20
Longueur	5.80	5.90	6.00	6.10
Triple Saut	11.70	12.20	12.30	12.60
Poids	10.80	10.80	10.80	11.00
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Heptathlon	3500pts	3500pts	3500pts	3650pts

MINIMAS LIGUE REGION SUD et CORSE LANCERS LONGS

	CAM SUD / CORSE	JUM SUD / CORSE	ESM SUD / CORSE	SEM SUD / CORSE
Marteau	30m	30m	35m	40m
Disque	35m	30m	35m	40m
Javelot	40m	40m	40m	45m

	CAF SUD / CORSE	JUF SUD / CORSE	ESF SUD / CORSE	SEF SUD / CORSE
Marteau	38m	30m	35m	38m
Disque	26m	27m	28m	30m
Javelot	28m	25m	28m	30m

MINIMAS HORS LIGUE FEMMES

	CAF Hors Ligue	JUF Hors Ligue	ESF Hors Ligue	SEF Hors Ligue
60m	8.54	8.34	8.24	8.24
200m	28.04	27.54	27.04	27.04
400m	Pas au programme	63.54	62.24	62.24
800m	2.35.00	2.30.00	2.25.00	2.20.00
1500m	5.20.00	5.15.00	5.10.00	5.00.00
3000m	Pas au programme	11.10.00	11.00.00	10.50.00
60m haies	10.14	10.14	9.84	9.84
Hauteur	1.49	1.52	1.56	1.56
Perche	2.80	2.90	3.00	3.00
Longueur	5.00	5.10	5.20	5.20
Triple Saut	10.40	10.60	10.80	10.80
Poids	10.30	9.40	9.80	9.80
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Pentathlon	2400pts	2400pts	2500pts	2500pts

MINIMAS HORS LIGUE HOMMES

	CAM Hors Ligue	JUM Hors Ligue	ESM Hors Ligue	SEM Hors Ligue
60m	7.64	7.54	7.44	7.44
200m	23.94	23.54	23.24	23.24
400m	Pas au programme	53.94	52.94	52.94
800m	2.10.00	2.05.00	2.03.00	2.00.00
1500m	4.25.00	4.20.00	4.15.00	4.05.00
3000m	Pas au programme	9.20.00	9.10.00	9.00.00
60m haies	9.24	9.24	9.24	9.24
Hauteur	1.80	1.83	1.87	1.87
Perche	3.90	4.10	4.60	4.60
Longueur	6.20	6.30	6.40	6.40
Triple Saut	12.80	13.10	13.40	13.40
Poids	12.20	12.00	12.00	12.00
Marche	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima	Pas de Minima
Heptathlon	3850pts	3900pts	3950pts	3950pts

MINIMAS HORS LIGUE LANCERS LONGS

	CAM Hors Ligue	JUM Hors Ligue	ESM Hors Ligue	SEM Hors Ligue
Marteau	33m	33m	35m	40m
Disque	35m	33m	35m	40m
Javelot	40m	40m	43m	45m

	CAF Hors Ligue	JUF Hors Ligue	ESF Hors Ligue	SEF Hors Ligue
Marteau	38m	30m	35m	38m
Disque	26m	27m	28m	30m
Javelot	28m	27m	28m	30m

>> CONTACTS CSO <<

Nom	Prénom	Fonction	Tel	Email
ARMAND	Olivier	Président		cso@lapaca.fr
LONGONI	Paul	Vice-Président		
ARMAND	Isabelle	Membre - Secrétaire		
CAMUS	Christophe	Membre		
GIRAUD	Robert	Membre		
RIALLAND	Philippe	Membre – Resp. Meetings		
FORMAL	Yannick	Président CRR		Yannick.formal@hotmail.fr

>> INFORMATIONS CSO <<

En cas de problème lié à une organisation (ex : conditions météorologiques perturbant les déplacements ou l'organisation de l'épreuve), la CSO ligue Région Sud indiquera sur **le site ligue Région Sud** les adaptations proposées pour les qualifications et engagements aux épreuves qui en découlent.

Pour la bonne gestion et le bon déroulement des compétitions il est demandé aux dirigeants de clubs, officiels, entraîneurs et athlètes :

- de respecter les délais d'inscription,
- d'engager les athlètes uniquement sur les épreuves auxquelles ils participeront
- de ne pas oublier de se confirmer sur les feuilles d'engagement $\frac{3}{4}$ d'heure avant l'épreuve
- de se barrer en cas de non participation
- de se chauffer sur les installations couvertes d'une paire de baskets propres (chaussures de ville et chaussures à talons interdites)
- de laisser les installations sportives et annexes propres, retirer les marques au sol, les déchets dans les tribunes ou sur la piste, d'utiliser les poubelles de tri-sélectifs ...

Les coaches doivent gérer les athlètes **depuis les tribunes, la coursive ou les zones prévues à cet effet**. Dans ce dernier cas, nécessité de quitter les zones qui leurs sont réservées une fois les épreuves terminées.

Le jury, à la fin de chaque concours, doit s'assurer de la propreté de l'aire de concours et ramener au local tout le matériel utilisé, y compris les starting-blocks, les barres, toises, râteliers

Il nous reste qu'à vous souhaiter une bonne saison sportive à tous