



LIVRET DES COMPÉTITIONS

ESTIVALES 2024

U16 A MASTERS

SOMMAIRE

03

Mot du président
de la CSO

04

Régionaux
d'épreuves
combinées

05

Régionaux
de marche
athlétique

06

Journées
pré-régionales
individuels U18-U35

07

Régionaux
Masters

08

Régionaux de
lancers
Masters

09

Régionaux
U16

10

Régionaux
individuels
U18 - U35

11

Participation
athlètes
hors ligue

12

Minimas B
Hommes

13

Minimas B
Femmes

14

Minimas B
Sauts

15

Minimas B
Lancers

16

Minimas A
Hommes

17

Minimas A
Femmes

18

Minimas A
Lancers

19

Minimas A
Sauts

20

Contacts
CSO

21

Informations
CSO

MOT DU PRÉSIDENT DE LA CSO

La saison estivale 2024 marque un nouveau tournant dans les compétitions régionales au sein de notre ligue avec la parution, pour la deuxième année, d'un livret des compétitions qui regroupe les informations utiles concernant chacune des compétitions programmées de mai à juillet 2024.

Celui-ci a été le fruit d'un travail collectif entre la CSO régionale et l'équipe technique de la ligue région sud.

Ce livret a pour but de s'adapter si nécessaire à quelques ajustements de dernière minute avant chaque 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 besoin, etc ...

La CSO reste bien entendu à l'écoute de toutes les demandes et des sollicitations qu'elle reçoit et auxquelles elle essaye d'apporter une attention particulière, dans l'intérêt sportif de tous.

Pour toutes questions concernant les compétitions régionales, veuillez écrire à : contactcso@athle-regionsud.fr.

Nous vous souhaitons une très bonne saison estivale à toutes et tous.



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX D'ÉPREUVES COMBINÉES U16 A U35 ET MA

01 Présentation générale

Les épreuves proposées sont les suivantes :

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

02 Conditions de participation ligues région sud et corse

- Avoir réalisé les minima B (voir tableaux pages 12 à 15) en salle ou en plein air.
- Minimes, se référer au Livret régional estival des compétitions jeunes 2024.
- Les groupes seront limités à 18 athlètes.
- Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 03 juin 2024.



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MARCHE ATHLÉTIQUE U18 A U35 ET MASTERS

9 JUIN 2024
TOULON ÉTUDIANT CLUB

Présentation générale

Les épreuves suivantes sont proposées :

5000m marche MIF - CAF - JUF - ESF - SEF - MAF - MAM

10.000m marche CAM - JUM - ESM - SEM - MAM

Les minimes seront acceptés hors-championnat.

Conditions de participation ligues région sud et corse

- Pas de conditions de minima.
- Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 03 juin 2024 à 23h59.

JOURNÉES PRÉ-RÉGIONALES U18 - U35 (SAUF MARTEAU)

**ATHLÉTIC CLUB DE CANNES
15 ET 16 JUIN 2024**

- Les épreuves suivantes sont proposées :
- **Courses** : 100m - 100 haies - 110m haies - 200m - 400m - 400m haies - 800m - 1500m - 3000m - 5000m - 2000m steeple - 3000m steeple.

Les séries seront faites en fonction des temps **toutes catégories confondues**

Concours : perche - longueur - triple - hauteur - poids - javelot - disque

**Présentation
générale**

**Participation
athlètes ligues
région sud et corse**

- Pas de conditions de minima pour les courses.
- Les concours seront limités à 16 athlètes par catégorie, sauf pour les U18, limités à 32.
- Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 10 juin 2024 à 23h59.
- **Pour le marteau les catégories U18 à U35 pourront s'engager sur la compétition du 22/06/2024 à Orange.**
- **Règlementation particulière pour les U18**
- **La limitation de participation s'applique dans les courses (et à la marche) à partir de 400m : le coureur de 400m et au-delà ne pourra effectuer une autre course dans la journée, excepté le relais 4x100m.**

CHAMPIONNATS RÉGIONNAUX MASTERS (SAUF LANCERS)

**ATHLETIC CLUB DE CANNES
15 ET 16 JUIN 2024**

Présentation générale

Les épreuves suivantes sont proposées :

• Courses :

100m-100m haies-110m haies-200m-
400m-400m haies-800m-1500m-3000m-
5000m-2000m steeple-3000m steeple

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues.

Les Masters qui, pour des raisons de performances, souhaitent participer en catégorie Seniors, renoncent au podium de la catégorie Masters.,

• Concours :

perche - longueur - triple - hauteur - poids - javelot - marteau
disque

Participation athlètes ligues région sud et corse

- Pas de conditions de minima.
- Le nombre d'épreuves est limité à 3 par athlètes.
- **Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 10 juin 2024 à 23h59.**

CHAMPIONNATS REGIONAUX DE LANCERS ET PENTALANCERS MASTERS

UAOVH ORANGE
22 JUIN 2024

Présentation générale

Les épreuves suivantes sont proposées :

- poids - javelot - marteau - disque - marteau lourd.
- Les épreuves individuelles sont limitées à 3 maximum par athlète.
- **Les athlètes participant au Pentalaner ne peuvent prétendre à un podium sur une épreuve individuelle de lancers Masters.**

Participation athlètes ligues région sud et corse

- Pas de conditions de minima.
- **Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 17 juin 2024 à 23h59.**

CHAMPIONNATS RÉGIONNAUX U16

E P FAYENCE

23 JUIN 2024

Présentation générale

Les épreuves suivantes sont proposées :

- Courses : 80m - 120m - 80 haies - 100m haies - 200m haies
1000m - 2000m - 4 x 60m - 4 x 200m mixte - 3000m marche

Concours : perche - longueur - triple - hauteur - poids - javelot - marteau
disque

Le nombre de participants est limité à 16 par concours.



Participation athlètes ligues région sud et corse

Se référer au [Livret régional estival des compétitions jeunes 2024](#).

Engagements sur le site de la ligue région sud avant le lundi 17 juin 2024 à 23h59.

Les **demandes de repêchage** à adresser à la **CRJ ligue région sud** : crj@lapaca.fr
au plus tard le lundi 17 juin 2024.

La participation des athlètes hors ligues région sud et corse est soumise à l'approbation préalable de la CRJ.



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

U18-U35

NICE CÔTE D'AZUR ATHLETISME

29 ET 30 JUIN 2024

Présentation générale

Les épreuves suivantes sont proposées :

- **Courses** : 100m - 110m haies - 100m haies - 200m - 400m - 400 haies - 800m - 1500m - 3000m - 5000m - 2000m steeple - 3000steeple
- **Concours** : perche - longueur - triple - hauteur - poids - javelot - marteau - disque

- **Règlementation particulière pour les U18**

La limitation de participation s'applique dans les courses (et à la marche) à partir de 400m : le coureur de 400m et au-delà ne pourra effectuer une autre course dans la journée, excepté le relais 4x100m.

Les Masters sont considérés comme des Seniors.

Le nombre de participants est limité à 16 athlètes par concours.

Participation athlètes ligues région sud et corse

Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2023 et le 23 juin 2024, dans une compétition officielle, en salle ou en plein air, les minima B (voir pages 12 à 15).

Avoir été qualifié aux Championnats de France Estival 2023.

Ou avoir réalisé les minima A (pages 16 à 19), entre 2022 et 2023 (avant le 1er septembre 2023), dans une compétition officielle enregistrée sur SIFFA.

Confirmation d'engagements en ligne sur le site de la ligue région sud (avant le lundi 24 juin 2024 23h59).

Demande de repêchage en ligne sur le site de la ligue région sud, au plus tard le lundi 24 juin 2024.

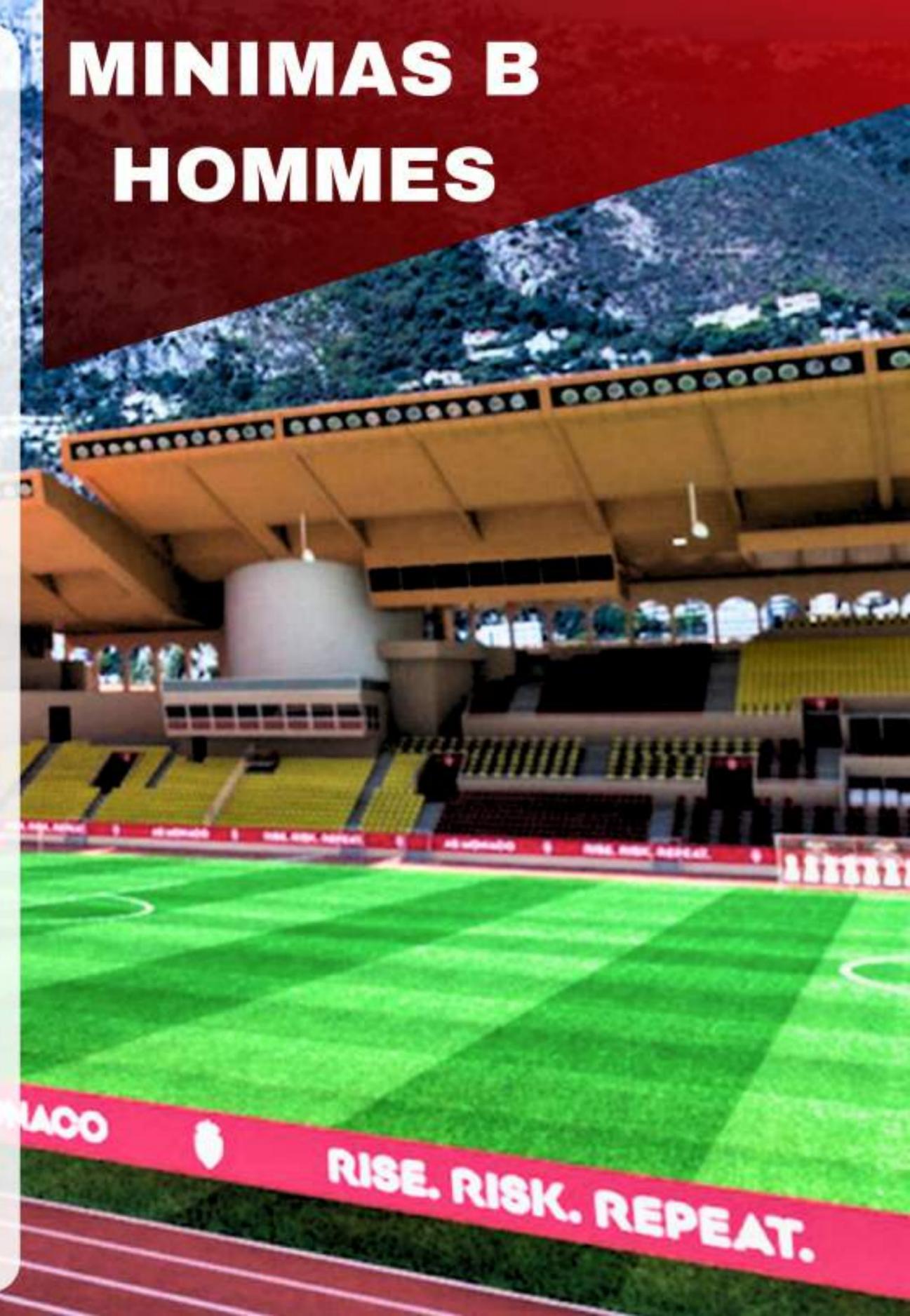
PARTICIPATIONS ATHLÈTES HORS LIGUE

- Avoir réalisé, entre le 1er septembre 2023 et le 23 juin 2024, dans une compétition officielle (en salle ou en plein air) enregistrée sur SIFFA, les minima A (pages 16 à 19) du livret.
- Demande d'engagement en ligne à compléter sur le lien Google form sur le site de la ligue région sud, rubrique "Compétitions", "Engagements Hors ligue".
- Inscriptions au plus tard le lundi précédant chaque compétition sur le site de la ligue région sud. La liste des athlètes retenus sera publiée sur le site de la ligue région sud le mercredi précédant chaque compétition.
- S'acquitter, le jour de la compétition, des **droits d'inscription de 15€ à l'ordre de la ligue région sud, paiement par CB possible également le jour de la compétition.**

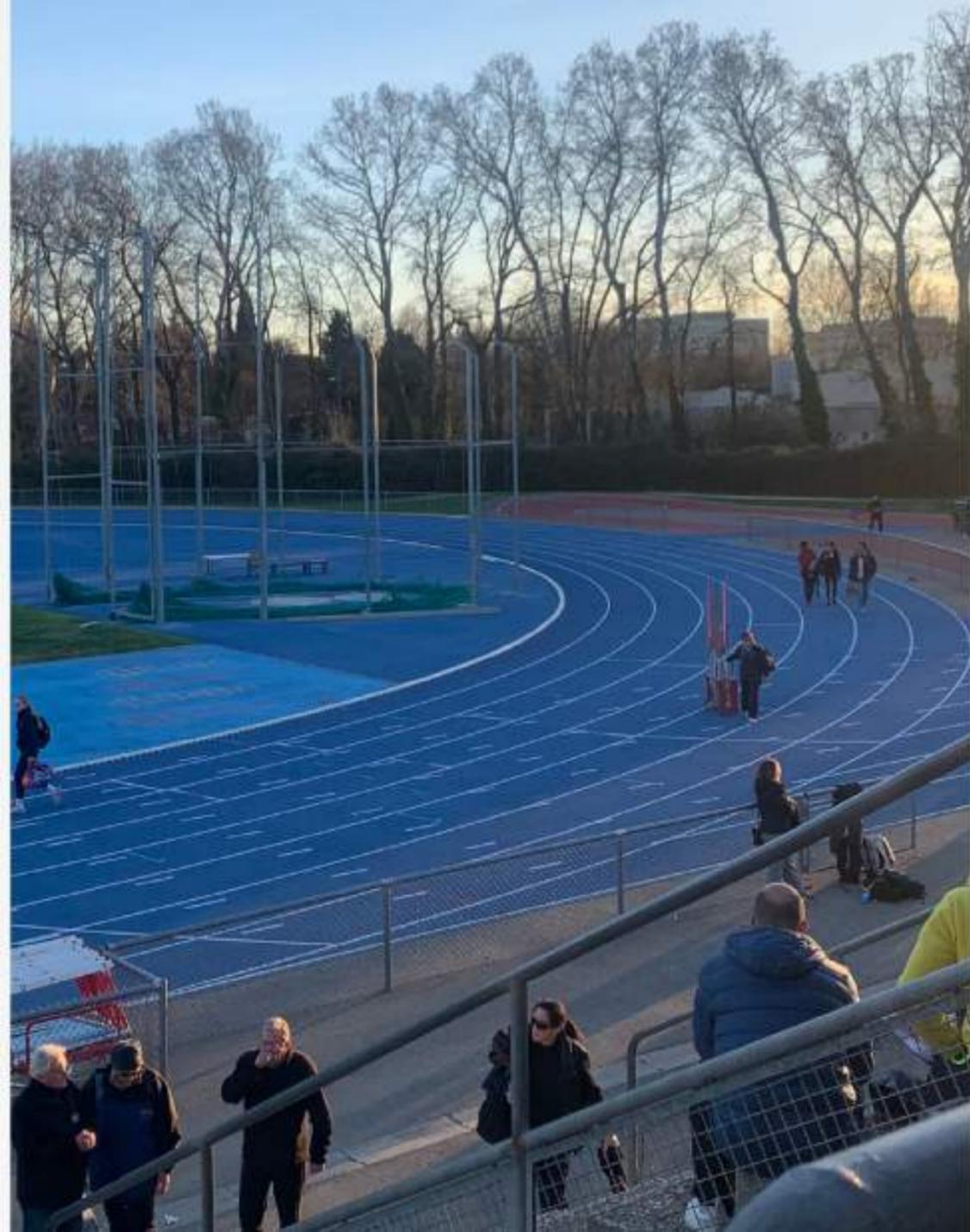
MINIMAS B HOMMES

	100m	200m	400m	800m	110m haies	400m haies
CAM	12"24	24"84	57"44	2'24"00	17"34	63"84
JUM	12"14	24"54	56"44	2'22"00	17"34	62"64
ESM	11"94	24"14	55"44	2'20"00	17"34	61"44
SEM	11"74	23"74	54"44	2'17"00	16"94	60"24

	1500m	3000m	5000m	Steeple	Décathlon	Marche
CAM	4'49"00	12'00"00	X	pas de minima	4500pts	pas de minima
JUM	4'44"00	X	20'00"00	pas de minima	4600pts	pas de minima
ESM	4'39"00	X	19'00"00	pas de minima	4700pts	pas de minima
SEM	4'34"00	X	18'00"00	pas de minima	4800pts	pas de minima



MINIMAS B FEMMES



	100m	200m	400m	800m	100m haies	400m haies
CAF	13"84	29"24	67"94	2'48"00	17"74	75"24
JUF	13"64	28"74	66"94	2'46"00	17"64	74"24
ESF	13"54	28"24	65"34	2'44"00	17"74	73"24
SEF	13"44	27"24	64"04	2'40"00	17"34	71"24

	1500m	3000m	5000m	Steeple	Marche	Heptathlon
CAF	5'50"00	15'00"00	X	pas de minima	pas de minima	2900pts
JUF	5'40"00	15'00"00	X	pas de minima	pas de minima	2900pts
ESF	5'30"00	X	22'00"00	pas de minima	pas de minima	3000 pts
SEF	5'25"00	X	21'00"00	pas de minima	pas de minima	3000 pts

MINIMAS B SAUTS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Perche	3m40	3m50	3m60	3m80
Longueur	6m15	6m20	6m50	6m60
Triple-saut	11m50	11m60	11m80	11m90
Hauteur	1m70	1m72	1m75	1m78

	CAF	JUF	ESF	SEF
Perche	2m40	2m50	2m60	2m70
Longueur	5m00	5m05	5m10	5m15
Triple-saut	9m80	10m00	10m20	10m30
Hauteur	1m48	1m49	1m50	1m52

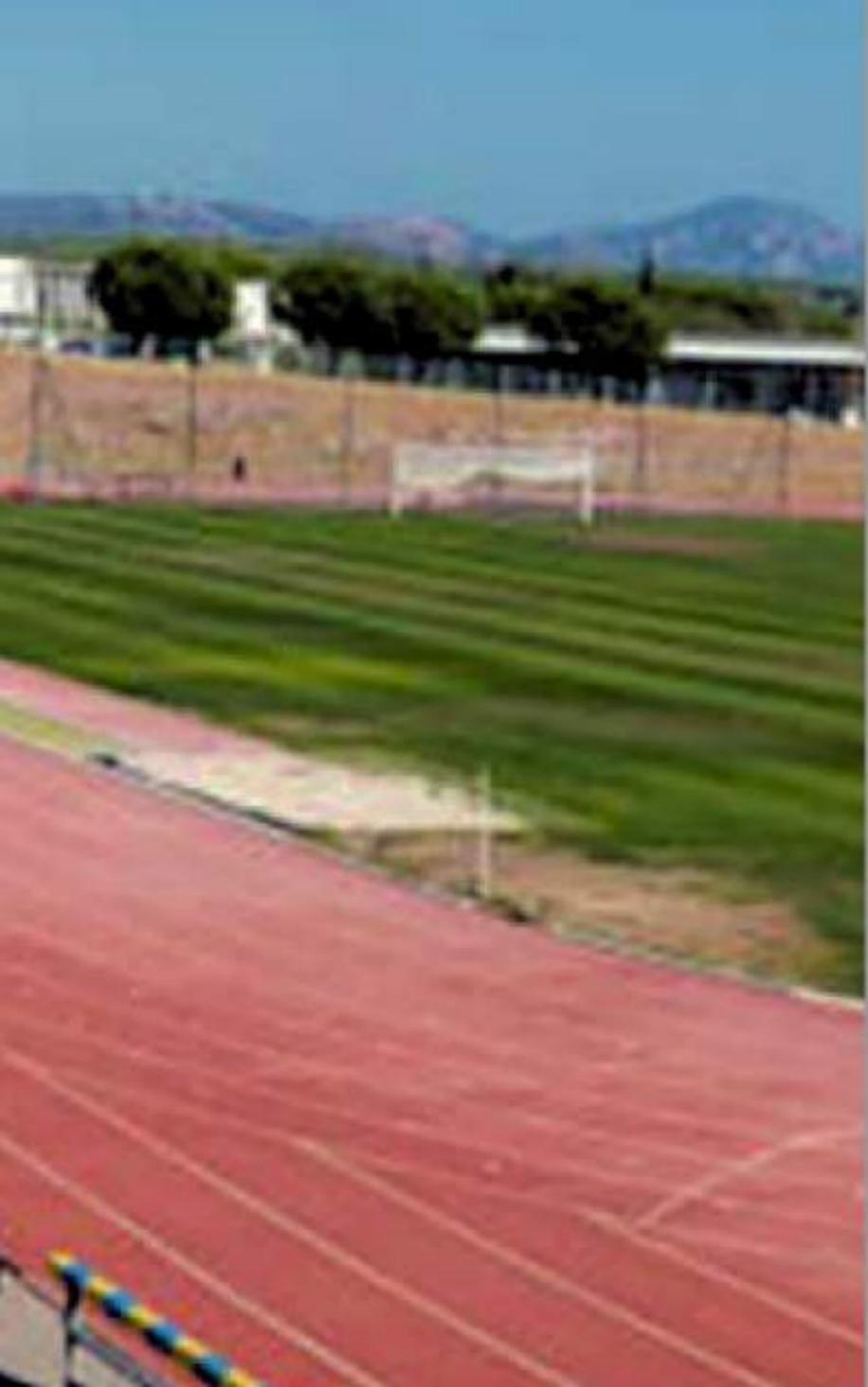


MINIMAS B LANCERS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	26m00	27m00	28m00	29m00
Disque	33m00	30m00	33m00	36m00
Poids	10m90	10m00	10m00	10m90
Javelot	39m00	35m00	40m00	41m00

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	28m00	28m50	29m00	30m00
Disque	18m00	17m00	21m00	30m00
Poids	8m90	8m40	8m30	8m50
Javelot	24m00	22m00	23m00	24m00





MINIMAS A HOMMES

	100m	200m	400m	800m	110m haies	400m haies
CAM	11"24	23"04	52"14	2'02"14	15"34	59"44
JUM	11"14	22"74	50"94	1'57"14	16"14	60"24
ESM	11"04	22"44	49"94	1'55"14	16"14	58"14
SEM	11"04	22"44	49"94	1'55"14	16"14	58"14

	1500m	3000m	5000m	Steeple	Décathlon	Marche
CAM	4'15"14	9'20"00	X	6'40"00	5400pts	27.30
JUM	4'09"14	X	17'00"00	11'00"00	5400pts	59.00
ESM	4'03"14	X	16'00"00	10'00"00	5400pts	1h50
SEM	3'56"14	X	15'00"00	10'00"00	5400pts	1h50

MINIMAS A FEMMES

	100m	200m	400m	800m	100m haies	400m haies
CAF	12"74	26"14	61"54	2'22"14	15"54	69"54
JUF	12"64	25"94	60"54	2'20"14	15"94	67"54
ESF	12"54	25"84	59"64	2'19"14	15"74	65"54
SEF	12"54	25"84	59"54	2'19"14	15"74	65"54

	1500m	3000m	5000m	Steeple	Marche	Heptathlon
CAF	5'04"14	11'00"00	X	8'00"00	31'30"00	3150pts
JUF	5'01"14	11'00"00	X	8'00"00	1h02'30	3200pts
ESF	4'58"14	X	19'30"00	11'30"00	2h05'00	3400pts
SEF	4'50"14	X	19'30"00	11'30"00	2h05'00	3400pts



MINIMAS A LANCERS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	41m00	40m00	41m00	41m00
Disque	38m00	35m00	42m00	42m00
Javelot	45m00	43m00	49m00	49m00
Poids	12m80	12m00	12m00	13m00

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	36m00	35m00	38m00	38m00
Disque	30m00	31m00	34m00	34m00
Javelot	31m00	31m00	34m00	34m00
Poids	11m00	9m90	11m00	11m00

MINIMAS A SAUTS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Perche	3m90	4m10	4m60	4m60
Longueur	6m50	6m55	6m85	6m85
Triple-saut	12m90	13m20	13m50	13m50
Hauteur	1m86	1m89	1m92	1m92

	CAF	JUF	ESF	SEF
Perche	2m70	2m90	3m10	3m10
Longueur	5m40	5m45	5m55	5m55
Triple-saut	10m80	10m90	11m00	11m00
Hauteur	1m54	1m54	1m57	1m57

CONTACTS CSO



Armand Olivier



Président

Longoni Paul

Vice-président

Armand Isabelle

Membre - Secrétaire

Camus Christophe

Membre

Giraud Robert

Membre

Rialland Philippe

Membre - Resp. Meetings

Nous contacter : contactcso@athle-regionsud.fr

INFORMATIONS CSO

En cas de problème lié à une compétition (ex : conditions météorologiques perturbant les déplacements ou l'organisation d'une épreuve), la CSO ligue région sud indiquera **sur le site de la 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 3/4 heure 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 talon 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 leurs athlètes **depuis les tribunes 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, râtaux ...

Nous vous souhaitons une excellente saison estivale à toutes et tous.