



Livret des compétitions estivales 2023

Version 2 du 20/04/2023

U16 à Masters



- SOMMAIRE -

- Mot du Président de la CSO
- Régionaux épreuves-combinées et marche
- Régionaux de marche athlétique
- Journées pré-régionales individuels U18(Cadets) à U35 (Seniors)
- Régionaux Masters
- Régionaux U16 (Minimes)
- Régionaux individuels U18 (Cadets) à U35 (Seniors)
- Minimas hommes athlètes Ligue Région Sud et Ligue Corse
- Minimas femmes athlètes Ligue Région Sud et Ligue Corse
- Minimas hommes athlètes Hors Ligue
- Minimas femmes athlètes Hors Ligue
- Contacts CSO
- Informations CSO

Mot du Président de la CSO

La saison estivale 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 Région Sud est à l'écoute de toutes les demandes et les sollicitations qu'elle reçoit et auxquelles elle essaye 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 contactcso@lapaca.fr.

Nous vous souhaitons une bonne saison estivale à tous.

Championnats Régionaux d'épreuves combinées de U16 (Minimes) à U35 (Seniors) et Masters Athlétic Club de Cannes - 3 et 4 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- Heptathlon MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF - MIM / MAM
- Décathlon 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 9 à 11) en salle ou en plein air
- Minimes, se référer au [Livret régional estival des compétitions Jeunes 2023](#)
- Les groupes seront limités à 18
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 29 mai 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

1/ Avoir réalisé, entre 2022 et 2023, dans une compétition officielle, en salle ou en plein air, enregistrée sur SIFFA les minima «hors ligue Région Sud » du tableau pages 12 à 14 (voir les performances par catégories).

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard le lundi 29 mai 2023 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 31 mai 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 U18 (Cadets) à U35 (Seniors) et Masters Athlétic Club de Cannes - 4 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

- 5000m marche MIF / CAF / JUF / ESF / SEF / MAF / MIM
- 10000m 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 29 mai 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

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

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 29 mai 2023** 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 31 mai 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 *

Journées pré-régionales de U18 (Cadets) à U35 (Seniors) SCO Ste Marguerite Marseille Luminy - 10 et 11 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses :

100m/110m haies /100m 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/marteau/disque

Conditions participation Ligue Région Sud et ligue Corse

- Pas de conditions de minima pour les courses.
- Les concours seront limités à 16 par catégorie sauf pour les cadets limité à 32 .
- **Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le lundi 5 juin 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

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

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 5 juin 2023 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 7 juin 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 *

Championnats régionaux Masters

SCO Ste Marguerite Marseille Luminy - 10 et 11 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses :

100m/110m haies M/100m haies F/200m/400m/400m haies

800m/1500m/3000m/5000m/2000m steeple/3000m steeple

Les séries seront faites en fonction des temps toutes catégories confondues

Si plus de 8 athlètes par course les séries et finales seront uniquement

composées de masters.

Concours:

Perche/longueur/triple/hauteur/poids/javelot/marteau/disque

Le nombre d'épreuve est limitée à 4 par athlète.

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 29 mai 2023 à 23h59**

Participations athlètes hors ligue Région Sud

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

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 29 mai 2023** 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 31 mai 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 *

Championnats régionaux U16 (Minimes) Gap Hautes Alpes Athlétisme - 18 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses U16:

80m/120m/80m haies F/100m haies M/200m haies
1000m/2000m/4x60m/4x200m mixte/3000m marche

Concours U16 :

Perche/longueur/triple/hauteur/poids/javelot/marteau/disque

Le nombre de participants limité à 16 par concours

Conditions de participation Ligue Région Sud et ligue Corse

- Se référer au [Livret régional estival des compétitions Jeunes 2023](#)
- Engagements sur le site de la ligue Région Sud avant le **lundi 12 juin 2023 à 23h59**
Demande de repêchage à adresser à la CRJ :
crj@lapaca.fr au plus tard le lundi 12 juin 2023.

Participations athlètes hors ligue Région Sud

Aucune participation d'athlètes hors ligue

* ÉPREUVES INDIVIDUELLES *

Championnats régionaux de U18 (Cadets) à U35 (Seniors)

Club Athlétique Sport Avignon - 24 et 25 juin 2023

Présentation Générale

Les épreuves suivantes sont proposées dans le cadre du Championnat :

Courses : 100m/110m haies M/100m haies F/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/marteau/disque

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 18 juin 2023, dans une compétition officielle, en salle ou en plein air, 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 19 juin 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 19 juin 2023.

Participations athlètes hors ligue Région Sud

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

Demande d'engagement en ligne à compléter au plus tard **le lundi 19 juin 2023 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 21 juin 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 COURSES FEMMES

	CAF	JUF	ESF	SEF
100m haies	17''74	17''64	17''74	17''34
400m haies	75''24	74''24	73''24	71''24
100m	13''84	13''64	13''54	13''44
200m	29''24	28''74	28''24	27''24
400m	67''94	66''64	65''34	64''04
800m	2'48''00	2'46''00	2'44''00	2'40''00
1500m	5'50''00	5'40''00	5'30''00	5'25''00
3000m	15'00''00	15'00''00	X	X
5000m	X	X	22'00''00	21'00''00
Steeple	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima
Heptathlon	2650 pts	2750 pts	3000 pts	3000 pts
Marche	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima

MINIMAS LIGUE REGION SUD et CORSE COURSES HOMMES

	CAM	JUM	ESM	SEM
110m haies	17''34	17''34	17''34	16''94
400m haies	63''84	62''64	61''44	60''24
100m	12''24	12''14	11''94	11''74
200m	24''84	24''54	24''14	23''74
400m	57''44	56''44	55''44	54'44
800m	2'24''00	2'22''00	2'20''00	2'17''00
1500m	4'49''00	4'44''00	4'39''00	4'34''00
3000m	12'00''00	X	X	X
5000m	X	20'00''00	19'00''00	18'00''00
Steeple	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima
Décathlon	4000 pts	4000 pts	4000 pts	4000 pts
Marche	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima	Pas de minima

MINIMAS LIGUE REGION SUD et CORSE SAUTS et LANCERS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	26m00	27m00	28m00	29m00
Disque	33m00	30m00	33m00	36m00
Javelot	39m00	35m00	40m00	41m00
Poids	10m90	10m00	10m00	10m90
Perche	3m40	3m50	3m60	3m80
Longueur	6m15	6m20	6m50	6m60
Hauteur	1m70	1m72	1m75	1m78
Triple-saut	11m50	11m60	11m80	11m90

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	28m00	28m50	29m00	30m00
Disque	18m00	17m00	21m00	30m00
Javelot	24m00	22m00	23m00	24m00
Poids	8m90	8m40	8m30	8m50
Perche	2m40	2m50	2m60	2m70
Longueur	5m00	5m05	5m10	5m15
Hauteur	1m46	1m49	1m49	1m49
Triple-saut	9m80	10m00	10m20	10m30

MINIMAS HORS LIGUE COURSES FEMMES

	CAF	JUF	ESF	SEF
100m haies	15.54	15.94	15.74	15.74
400m haies	69.54	67.54	65.54	65.54
100m	12.74	12.64	12.54	12.54
200m	26.14	25.94	25.84	25.84
400m	61.54	60.54	59.54	59.54
800m	2.22.14	2.20.14	2.19.14	2.19.14
1500m	5.04.14	5.01.14	4.58.14	4.50.14
3000m	11.00.00	11.00.00	X	X
5000m	X	X	19.30.00	19.00.00
Steeple	8.00.00	8.00.00	11.30.00	11.30.00
Heptathlon	3150 pts	3200 pts	3400 pts	3400 pts
Marche	31.30	1h02'30	17.00/2h05	17.00/2h05

MINIMAS HORS LIGUE COURSES HOMMES

	CAM	JUM	ESM	SEM
110m haies	15.34	16.14	16.14	16.14
400m haies	59.44	60.24	58.14	58.14
100m	11.24	11.14	11.04	11.04
200m	23.04	22.74	22.44	22.44
400m	52.14	50.94	49.94	49.94
800m	2.02.14	1.57.14	1.55.14	1.55.14
1500m	4.15.14	4.09.14	4.03.14	3.56.14
3000m	9.20.00	X	X	X
5000m	X	17.00.00	16.00.00	15.00.00
Steeple	6.40.00	11.00.00	10.00.00	10.00.00
Décathlon	5400 pts	5400 pts	5400 pts	5400 pts
Marche	27.30	59.00	25.00/1h50	25.00/1h50

MINIMAS HORS LIGUE SAUTS et LANCERS

	CAM	JUM	ESM	SEM
Marteau	41.00	40.00	41.00	41.00
Disque	38.00	35.00	42.00	42.00
Javelot	45.00	43.00	49.00	49.00
Poids	12.80	12.00	12.00	13.00
Perche	3.90	4.10	4.60	4.60
Longueur	6.50	6.55	6.85	6.85
Hauteur	1.86	1.89	1.92	1.92
Triple-saut	12.90	13.20	13.50	13.50

	CAF	JUF	ESF	SEF
Marteau	36.00	35.00	38.00	38.00
Disque	30.00	31.00	34.00	34.00
Javelot	31.00	31.00	34.00	34.00
Poids	11.00	9.90	11.00	11.00
Perche	2.70	2.90	3.10	3.10
Longueur	5.40	5.45	5.55	5.55
Hauteur	1.54	1.54	1.57	1.57
Triple-saut	10.80	10.90	11.00	11.00

>> CONTACTS CSO <<

Nom	Prénom	Fonction	Email
ARMAND	Olivier	Président	contactcso@lapaca.fr
LONGONI	Paul	Vice-Président	
ARMAND	Isabelle	Membre - Secrétaire	
CAMUS	Christophe	Membre	
GIRAUD	Robert	Membre	
RIALLAND	Philippe	Membre – Resp. Meetings	

>> 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 chausser 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 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, râdeaux

Il nous reste qu'à vous souhaiter une bonne estivale à tous.