

VETERANS CALENDRIER ET PROGRAMME ESTIVAL 2010

Pour chaque compétition régionale de la CRVA, inscriptions sur place jusqu'à 45 minutes avant le début de chaque épreuve en mentionnant : votre numéro de licence, votre année de naissance et votre catégorie.

Samedi 10 avril 2010 à Pessac *Cap de Bos* Championnat d'Aquitaine d'Épreuves Combinées

	Pentathlon H	Pentathlon F
09h00	Longueur	80 Haies
09h45	Javelot	Poids
10h30	200m	Hauteur
11h15	Disque	Longueur
12h00	1 500m	800 m

9h45	400m épreuve ouverte H et F
11h00	Coupe d'Aquitaine 1000m (4/6) H & F

Samedi 17 avril 2010 à Cenon *Palmer* Championnat d'Aquitaine de Pentathlon Lancers H & F Championnat d'Aquitaine de Marche H & F

9h00	5000m Marche H et F
------	---------------------

09h00	Marteau H et F
09h45	Poids H et F
10h30	Disque H et F
11h15	Javelot H et F
12h00	Marteau lourd H et F

10h30	Coupe d'Aquitaine 1000m (5/6)
11h00	Championnat d'Aquitaine du 10000m H et F

Le titre du 10000m Senior H & F sera décerné ce même jour.

Samedi 24 avril 2010 à Mont de Marsan *Guy Boniface* Championnat d'Aquitaine H & F 1^{ère} journée

10h00	800m H et F
10h00	Longueur H et F
10H00	Javelot H et F
11h00	200m H et F
11h00	Perche H et F
11h00	Marteau H et F
11h30	Haies basses H et F
11h45	5000m H et F
12h30	Relais 4x100m H et F

Samedi 15 mai 2010 à Cenon *Palmer* Championnat d'Aquitaine H & F 2^{ème} journée

10h00	1500m H et F
10h00	Hauteur H et F
10H00	Poids H et F
10h30	400m H et F
11h00	Triple-saut H et F
11h30	Disque H et F
11h30	100m H et F
12h00	Haies hautes H et F
12h15	Marteau lourd H et F
12h30	Relais 4x400m H et F

Samedi 29 mai 2010 à Bègles <i>Duhourquet</i>	
Championnat d'Aquitaine Triathlon H & F (Classement à la Table WMA)	
10h00	200m H et F
10h45	Poids H et F
11h30	Longueur H et F

10h30	Finale Coupe d'Aquitaine 1 000m H & F (6/6)
11h00	100m épreuve ouverte H & F

Samedi 12 ou 19 juin 2010 à Saint Jean de Luz ou Cenon
16^{ème} Match Aquitaine-Euskadi ou 1^o Match Inter Ligues
Pyrénées-Aquitaine en Pyrénées
 Les athlètes sélectionnés pour ce Match recevront le programme

Samedi 26 juin 2010 à Mont de Marsan <i>Guy Boniface</i>	
34^{èmes} Interclubs Aquitaine	
Poule Excellence M	35 ans & +
Poule Excellence F	35 ans & +
Poule Honneur mixte	50 ans & +

EXCELLENCE M	100, 400, 800, 1500, Longueur, Poids 7 kg, Disque 2 kg, Javelot 800g, 4x100, 4x400
--------------	--

EXCELLENCE F	100, 1500, Longueur, Poids 4 kg, 4x100
--------------	--

HONNEUR	100, 400, 1500, Longueur, Poids, Disque, 4x400 (engins selon catégorie et sexe)
---------	---

14H50	<i>Dépôt des compositions des équipes (avec licences)</i>		
15H15	800m Exc M	Longueur Exc M	Disque Exc M
15H35	100m Hon, Exc F		
15H55		Longueur Honneur	Disque Honneur
16H00	400m Hon, Exc M		
16H15		Longueur Exc F	Poids Exc M
16H35	1 500m Hon, Exc M, Exc F		
16H55			Poids Hon, Exc F
17H00			Javelot Exc M
17H45	4x100m Exc F, Exc M		
18H00	4x400m Hon, Exc M		

Participation : deux athlètes par épreuve.

Un athlète peut participer à 1 course + 1 concours + 1 relais ou 2 concours + 1 relais.

Concours : poids, disque, javelot et longueur: 4 essais.

Décompte de points = classement à la place.

Exemple d'une rencontre à 4 Clubs → 8 pts au 1^{er}, 7 pts au 2^{ème}, 6 pts au 3^{ème}, etc, les relais comptent double (ex : 16pts au 1^o, 12 points au 2^o, 8pts au 3^o, 4pts au 4^o).

Forfait, abandon, disqualifié, athlète non-licencié le jour de l'épreuve : Zéro point.

En cas d'égalité de points à la fin de l'Interclubs : les équipes seront départagées en fonction du plus grand nombre de 1^{ères} places, puis de 2^{èmes} places en cas de nouvelle égalité, etc.

Décompte des points pour l'Interclubs HONNEUR seulement :

La performance réalisée par l'athlète lors de l'Interclubs est évaluée avec la table WMA, c'est-à-dire suivant la catégorie d'âge et de sexe du compétiteur (tranche de 5 ans). Il y aura donc transformation de la performance pour tous les athlètes. Le décompte des points reste malgré cette opération un classement à la place.

Jury : chaque Club devra mettre à la disposition du directeur de réunion **2** personnes par équipe engagée pour la bonne marche de l'Interclubs.

En cas de défaillance à cette demande, une sanction sportive sera prise avec « moins 5 points » pour une personne en moins, « moins 10 points » pour les deux personnes exigées.

Dimanche 5 septembre 2010 à Cenon Parc Palmer

18^{ème} Coupe d'Aquitaine des Lancers

10h00 : Poids puis dans l'ordre Marteau, Disque et Javelot (4 essais)

Classement à la Table WMA, à condition de faire 3 épreuves

Dimanche 3 octobre 2010 à Ussel

17^{ème} Coupe des Lancers Grand Sud H & F de 9h à 13h

Les athlètes sélectionnés pour ce Match recevront le programme

POUR INFORMATION :

Les titres du 3000 m steeple vétérans H et F seront décernés lors du championnat d'Aquitaine Senior.

18 avril 2010 à Vitry
Championnat de France 10 km
5 & 6 juin 2010 à Tours (37)
Championnat de France & Critérium National + Sélection
26 juin 2010 à Merksem Anvers (BEL)
Match Belgique-France-GBR
Xxx 2010 à Yutz
Match + 50 ans France-Allemagne
27 juin 2010 à St Amand les Eaux
Championnats Nationaux d'Ekiden
15 au 24 juillet 2010 à Nyiregyhaza (HON)
Championnats d'Europe
31 octobre 2010 à St Pôl Morlaix
Championnat de France de Semi-Marathon
Début novembre 2010 à Nice-Cannes
Championnat de France de Marathon

Minima d'engagement pour les Championnats Vétérans plein air		
Epreuve	Homme	Femme
100 m	12.34	14.54
200 m	25.54	31.14
400 m	56.64	69.34
800 m	2.09.00	2.40.00
1 500 m	4.22.00	5.19.00
5 000 m	16.10.00	20.00.00
110 m haies	19.14	--
80 m haies	--	15.50 (18.94 au 100)
400 m haies	67.14	82.00
3000 m steeple	11.00.00	--
Hauteur	1.60	1.35
Longueur	5.50	4.25
Perche	3.40	2.10
Triple saut	11.00	8.80
Poids	11.30	9.30
Disque	36.00	28.00
Javelot	42.00	25.00
Marteau	40.00	28.00
Décathlon	3960 pts	--
Heptathlon	--	2200 pts
Marche 5000 m	25.10.00	30.20.00

MARCHE : CHAMPIONNATS & CRITERIUMS

Championnat d'Aquitaine de durée le 27 mars à Aire sur l'Adour :

vétérans à 13h15 : 1 ou 2 heures

Championnat inter-région le 30 mai à Albi : 10 km et 20 km

Championnat régional le 12 juin à Aire sur l'Adour à 18h : 10 km et 20 km