



LIGUE SPORT ADAPTE D'AQUITAINE
Maison Régionale des Sports
2 avenue de l'Université - 33400 TALENCE
Tel : 05-57-22-42-18
E-mail : secretariat@lsana.org



Epreuves individuelles

Compte-tenu d'un planning horaire serré, nous ne pouvons pas ouvrir toutes les épreuves individuelles. Cependant, si vous souhaitez inscrire des athlètes sur des épreuves qui ne sont pas proposées sur ce championnat de zone mais qui le sont au championnat de France (Cf. Règlement FFSA athlétisme 2021-2025), merci de contacter les organisateurs.

I. Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France Jeunes et Adultes.

- **CD et BC**

Un athlète peut effectuer 3 épreuves mais reste limité à deux courses maximum de la même famille (sprint du 100m au 400m ou ½ fond du 800m au 5000m).

Ex : 1 course, 1 saut et 1 lancer, 3 sauts ou 3 lancers, 2 sauts et 1 course, 2 lancers et 1 course, 2 courses et 1 saut ou 1 lancer, 2 sauts et 1 lancer, 2 lancers et 1 saut.

Pour le ½ fond possibilité de doubler 800m/1500m ou 1500m/5000m chez les hommes et 800m/1500m ou le 1500m/3000m chez les filles, **impossibilité** de doubler 800m/5000m ou 800m/3000m.

Cependant il sera autorisé à un athlète de doubler 400/800.

- **AB** : le nombre d'épreuves est limité à 2 épreuves individuelles au choix.

Les courses de relais ne font pas partie des épreuves individuelles et ne rentrent pas en compte dans le nombre d'épreuves autorisées en individuel.

Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Masculins

Épreuves	CLASSE CD				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses	50m 100m 800m	100m / 200m 400m/ 800m 1500m/3000m		100m / 200m 400m/ 800m 1500m/5000m	
Haies	80m Haies	110m Haies 400m Haies 1500 Steeple		110m Haies 400m Haies 3000 Steeple	
Relais	4x60m	4 x 100m & 4 x 400m			
Marche	2000m	5000m			
Lancers	Poids (4kg) Disque (1,25kg) Javelot (500g)	Poids (5kg) Disque (1,5kg) Javelot (600g) Marteau (5kg)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g) Marteau (6kg)	Poids (7,260kg) Disque (2kg) Javelot (800g) Marteau (7,26kg)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g) Marteau (6kg)
Sauts	Hauteur Longueur Triple saut			Hauteur Longueur Triple saut Perche	

Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Féminines

Épreuves	CLASSE CD				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses	50m 100m 800m			100m / 200m 400m/ 800m 1500m/3000m	
Haies	80m Haies	100m haies / 400m haies / 3000 Steeple			
Relais	4x60m	4 x 100m & 4 x 400m			
Marche	2000m	3000m			
Lancers	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (400g)	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (500g) Marteau (3kg)		Poids (4kg) Disque (1kg) Javelot (600g) Marteau (4kg)	
Sauts	Hauteur Longueur Triple saut			Hauteur Longueur Triple saut Perche	



Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Masculins

Épreuves	CLASSE BC				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses	50m 100m 800m	100m / 300m 800m/ 1500m	100m / 200m/400m 800m/ 1500m 3000m		100m / 300m 800m/ 1500m 3000m
Haies	50m Haies	80m Haies	100m Haies		
Relais	4 x 60m	4 x 100m			
Marche	2000m	3000m			
Lancers	Poids (4kg) Disque (1,25kg) Javelot (500g)	Poids (5kg) Disque (1,5kg) Javelot (600g)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g)	Poids (7,260kg) Disque (2kg) Javelot (800g)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g)
Sauts	Hauteur Longueur Triple Bond				

Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Féminines

Épreuves	CLASSE BC				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses	50m 100m 800m	100m 300m 800m 1500m	100m / 200m/400m 800m 1500m 3000m		100m 300m 800m 1500m
Haies	50m Haies	80m Haies	80m Haies	100m Haies	80m Haies
Relais	4x60m	4 x 100m			
Marche	2000m	3000m			
Lancers	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (500g)	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (600g)	Poids (4kg) Disque (1kg) Javelot (600g)		
Sauts	Hauteur Longueur Triple Bond				



Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe AB – M/F

Épreuves	CLASSE AB				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses	50m 100m 400m			50m 100m 400m 2000m	
Haies	50m haies				
Relais	4 x 60m			4 x 100m	
Marche	800m			1200m	
Lancers	Anneaux – Vortex - Poids				
Sauts	Longueur				

Concernant les poids des engins, veuillez-vous reporter à la page 15 sur les Lancers.