



**LIGUE RHONE – ALPES  
SPORT ADAPTE**  
CROS Rhône-alpes - BP 174  
16 place J.J Rousseau  
38304 – Bourgoin Jallieu Cedex  
Tél. / Fax : 04 74 19 16 16



## CHAMPIONNAT REGIONAL D'ATHLETISME SPORT ADAPTE

La ligue Rhône-Alpes Sport Adapté et le CDSA 38, en partenariat avec l'ASPTT Grenoble athlétisme, organisent le Championnat Régional d'athlétisme Sport Adapté le :

**Samedi 16 Avril 2011**

***61, chemin de la Caronnerie - 38240 Meylan***

### **Inscriptions et engagements :**

Cette rencontre sportive se déroulera sous la forme d'épreuves individuelles.

Seuls les sportifs possédant une licence compétitive FFSA 2010/2011 peuvent participer à cette rencontre.

En division 1, chaque athlète peut participer à 3 épreuves (toutes en D1) si 2 d'entre elles sont dans la même famille (ex : 100,200 + 1 autre épreuve de famille différente) et un relais.

En division 2 et 3, chaque athlète pourra effectuer deux épreuves dans deux familles différentes et un relais.

La liste des épreuves ci-jointe vous permet d'inscrire les athlètes dans leurs divisions respectives en fonction des performances.

**En cas d'écart entre la division annoncée et la performance réalisée, la disqualification de l'athlète sera prononcée.**

La réintégration dans une autre division en cours de championnat est impossible.

Le responsable de l'association doit communiquer sur la fiche d'inscription :

- le numéro de licence
- l'épreuve
- la division
- la catégorie

***L'organisateur se réserve le droit de procéder à des regroupements de catégories d'âge, en fonction du nombre d'inscrits dans les différentes épreuves.***

## **Récompenses :**

Tout sportif classé premier, deuxième ou troisième dans une catégorie ou un regroupement de catégories, sera récompensé, excepté dans le cas où la catégorie ou le regroupement n'atteint pas l'effectif de quatre personnes. Dans ce cas, seul le premier sera récompensé.

## **Attention :**

Le jour de la compétition, tout sportif qui ne présente pas sa **licence compétitive 2010/2011 sport adapté** et son **certificat médical** à jour avec mention « **apte à la compétition en athlétisme** » se verra refuser l'accès aux épreuves.

## **Frais d'inscription :**

Participation de **3 €** par sportifs à régler avant le début de la compétition ou lors de l'inscription (à la Ligue Rhône-Alpes de Sport Adapté).

Ce championnat régional est obligatoire pour participer aux Championnats de France d'athlétisme à Chalons en Champagne, du 24 au 26 juin 2011.

## **Catégories :**

Année	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
10/11	00-01	98-99	96-97	94-95	92-93	91-71	70 et avant

## **PROGRAMME PREVISIONNEL :**

Le championnat se déroulera sur la journée.

9h30 :	Accueil des sportifs et contrôle des engagements
10h00 :	Echauffement + Briefing entraîneurs
10h30-13h00 :	Epreuves de courses
14h00-16h00 :	Epreuves de lancers et de sauts
16h30 :	Remise des récompenses

Les horaires prévisionnels indiqués pourront subir quelques modifications en fonction du nombre d'inscrits.

Le programme des épreuves vous sera donné dès votre arrivée.

**CHAMPIONNAT REGIONAL D'ATHLETISME**  
**Samedi 16 Avril 2011 à Meylan**

**FICHE D'INSCRIPTION**

NOM ASSOCIATION .....

ADRESSE .....

.....

N° Tél. : ..... FAX .....

E-MAIL .....

Nom du responsable et accompagnateurs :

- .....

- .....

Frais d'inscription :

**Nombre de sportifs : \_\_\_\_\_ × 3 € = \_\_\_\_\_ €**

Les inscriptions sont à renvoyer à la Ligue Rhône-Alpes de Sport Adapté,  
accompagnées du montant du règlement (à l'ordre de la Ligue R-Alpes de Sport Adapté).

Vous trouverez ci-dessous les fiches d'inscription par division.

Afin d'inscrire les sportifs dans leur(s) discipline(s) et division respectives, vous trouverez ci-joints les tableaux des épreuves officielles. Certaines disciplines ne seront pas ouvertes lors du Championnat régional. Si vous souhaitez ouvrir une course ou un concours non existant, vous pouvez nous contacter afin de voir les éventuelles possibilités.

Vous pouvez télécharger le règlement athlétisme sport adapté sur [www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr), onglet la Fédération, puis Textes officiels.

A retourner avant le **6 Avril 2011** à :

**Damien VEYSSEYRE**  
Ligue Rhône-Alpes de Sport Adapté  
CROS Rhône-Alpes – 16 Pl. J.J. Rousseau  
B.P. 174 – 38304 Bourgoin Jallieu Cedex

Tel/Fax: 04 74 19 16 16  
Mobile : 06 17 61 09 54  
Mail : [ligue\\_rasa\\_damien@yahoo.fr](mailto:ligue_rasa_damien@yahoo.fr)

**Rhône-Alpes** Région

N°deSIRET : 43397450800023  
N°de déclaration à la préfecture du Rhône : 44296







## Article 1 : Epreuves officielles par division / catégorie et performances

### 1. Division I Masculin

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (-8''40) 100m (-16''60) 1000m (-5'07)	100m (-14''70) 200m (-35''60) 300m (-54''00) 800m (-3'45) 1500m (-7'40) 3000m (-15'00)	100m (-14''30) 200m (-34,20) 400m (-1'22) 800m (-3'20) 1500m (-7'50) 3000m (-26'00)	100m (-13''80) 200m (-32''80) 400m (-1'19) 800m (-2'55) 1500m (-7'20) 3000m (-25'00)	100m (-14''30) 200m (-34,20) 400m (-1'22) 800m (-3'20) 1500m (-7'50) 3000m (-26'00)
Epreuves combinées	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>
Hites	/	50m (open)	100m (open)	110m (open) 1500 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (-33''00)	4 x 100m (-36''30)	4 x 100m (-35''90) 4 x 400m (-4'37)	4 x 100m (-35''30) 4 x 400m (-4'32)	4 x 100m (-35''90) 4 x 400m (-4'37)
Marche Piste	<del>800m (open)</del>	<del>1000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>3000m (open)</del>	<del>5000m (open)</del>	<del>5000m (open)</del>	<del>5000m (open)</del>
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open) /	Hauteur (open) Longueur (open) /	Hauteur (+1m12) Longueur (+3m70) Triple saut (open)	Hauteur (+1m15) Longueur (+3m80) Triple saut (open)	Hauteur (+1m20) Longueur (+4m00) Triple saut (open)	Hauteur (+1m25) Longueur (+4m20) Triple saut (open)	Hauteur (+1m20) Longueur (+4m00) Triple saut (open)
	Triple bond (open)	Triple bond (open)	/	/	/	/	/
	/	/	/	Pêche (open)	Pêche (open)	Pêche (open)	Pêche (open)

Epreuves	Catégories						
	Pouss.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	2kg (open)	3kg (open)	4kg (+7m50)	5kg (+7m00)	6kg (+7m00)	7,260kg (+7m00)	6 kg (+6m50)
Javelot	/	400g (open)	500g (open)	600g (+23m00)	700g (+23m00)	800g (+23m00)	700g (+23m00)
Vortex	Vortex (open)	/	/	/	/	/	/
Disque	/	1kg (open)	1,250kg (open)	1,5kg (+13m70)	1,750kg (+13m10)	2kg (+14m50)	1,750kg (+13m10)
Marteau	/	/	4kg (open)	5kg (open)	6kg (open)	7,260kg (open)	6kg (open)

## 2. Division II Masculine

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+8'40) 100m (+16'60) 1000m (+5'07)	100m (+14'70) 200m (+35'60) 300m (+54'00) 800m (+3'45) 1500m (+7'40) 3000m (+15'00)	100m (+14'30) 200m (+34,20) 400m (+1'22) 1500m (+7'50) 3000m (+26'00)	100m (+13'80) 200m (+32'80) 400m (+1'19) 1500m (+7' 20) 3000m (+25'00)	100m (+14'30) 400m (+1'22) 1500m (+7'50) 3000m (+26'00)
Epreuves combinées	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>
Haies	<del>100m (open)</del>	<del>100m (open)</del>	<del>110m (open)</del>	<del>110m (open)</del>	<del>110m (open)</del>	<del>110m (open)</del>	<del>110m (open)</del>
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+33'00)	4 x 100m (+56'30)	4 x 100m (+53'90)	4 x 100m (+53'30)	4 x 100m (+53'90)
Marche Piste	<del>800m (open)</del>	<del>1000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>3000m (open)</del>	<del>3000m (open)</del>	<del>3000m (open)</del>	<del>3000m (open)</del>
Saut:	<del>Hauteur (open) Longueur (open)</del>	<del>Hauteur (open) Longueur (open)</del>	<del>Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)</del>	<del>Hauteur (-1m15) Longueur (-3m80)</del>	<del>Hauteur (-1m20) Longueur (-4m00)</del>	<del>Hauteur (-1m25) Longueur (-4m20)</del>	<del>Hauteur (-1m30) Longueur (-4m00)</del>

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	2kg (open)	3kg (open)	4kg (-7m60)	5kg (-7m00)	6kg (-7m00)	7,260kg (-7m00)	6 kg (-6m50)
Vortex Javelot	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (+20m / - 50m)	Vortex (+25m / - 35m)	Vortex (+ 30m / - 40m)	Vortex (+20m/ - 30m)
	/	/	/	600g (-28m00)	700g (-25m00)	800kg (-25m00)	700g (-25m00)
Disque	/	/	/	1,5kg (-12m70)	1,750kg (-13m10)	2kg (-14m50)	1,750kg (-13m10)

### 3. Division I Féminine

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m	50m	50m (-9m20)	100m (-17''10)	100m (-16''70)	100m (-16''40)	100m (-16''70)
	100m	100m	100m (-17''50)	200m (-36''70)	200m (-35''90)	200m (-35''30)	200m (-35''90)
	1000m	1000m	1000m (-5'57'')	300m (-58''00)	400m (-1'36'')	400m (-1'35)	400m (-1'36'')
				800m (-4'20)	800m (-4'10)	800m (-4'05)	800m (-4'10)
			1500m (-8'50)	1500m (-8'30)	1500m (-8'50)	1500m (-8'30)	1500m (-8'30)
			3000m (-16'41)	3000m (-16'18)	3000m (-16'02)	3000m (-16'18)	3000m (-16'18)
Epreuves combinées	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>
Haies	/	50m (open)	50m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (-42''40)	4 x 100m (-1'07)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'30)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)
Marche	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)
Pisto							
Sauts	Hauteur (open)	Hauteur (open)	Hauteur (+1m02)	Hauteur (+1m05)	Hauteur (+1m10)	Hauteur (+1m12)	Hauteur (+1m10)
	Longueur (open)	Longueur (open)	Longueur (+3m30)	Longueur (+3m40)	Longueur (+3m60)	Longueur (+3m70)	Longueur (+3m60)
			Triple saut (open)	Triple saut (open)	Triple saut (open)	Triple saut (open)	Triple saut (open)
	Triple bond /	Triple bond /	/	/	/	/	/
			Perche (open)	Perche (open)	Perche (open)	Perche (open)	Perche (open)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers							
Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (+5m00)	3kg (+6m60)	4kg (+7m60)	4kg (+7m85)	4kg (+7m60)
Javelot	/	400g (open)	500g (open)	600g (+17m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)
Vortex	Vortex (open)	/	/	/	/	/	/
Disque	/	600g (open)	600g (open)	800g (+11m00)	1kg (+12m90)	1kg (+13m90)	1kg (+12m90)
Marteau	/	/	2kg (open)	3kg (open)	4kg (open)	4kg (open)	4kg (open)

#### 4. Division II Féminines

Epreuves	Catégories						
	Fouinees	Benjamine	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courues	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+9''20) 100m (+17''50) 1000m (+5'57)	100m (+17''10) 200m (+36''70) 300m (+38''00) 800m (+4'20) 1500m (+8'50)	100m (+16''70) 200m (+33''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)	100m (+16''40) 200m (+33''30) 400m (+1'35) 800m (+4'05) 1500m (+8'30) 3000m (+16'02)	100m (+16''70) 200m (+33''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)
<del>Epreuves combinées</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Quadrathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>	<del>Pentathlon</del>
<del>Haies</del>	<del>/</del>	<del>50m (open)</del>	<del>50m (open)</del>	<del>100m (open)</del>	<del>100m (open)</del>	<del>100m (open)</del>	<del>100m (open)</del>
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+42''40)	4 x 100m (+1'07)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)
<del>Marche Piste</del>	<del>800m (open)</del>	<del>1000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>	<del>2000m (open)</del>
<del>Sauts</del>	<del>Hauteur (open) Longueur (open)</del>	<del>Hauteur (open) Longueur (open)</del>	<del>Hauteur (-1m00) Longueur (-3m30)</del>	<del>Hauteur (-1m00) Longueur (-3m40)</del>	<del>Hauteur (-1m10) Longueur (-3m50)</del>	<del>Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)</del>	<del>Hauteur (-1m10) Longueur (-3m50)</del>

Epreuves	Catégories						
	Pouss.	Benj.	Minim.	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (-5m00)	3kg (-6m60)	4kg (-7m60)	4kg (-7m85)	4kg (-7m60)
Vertax	Vertax (open)	Vertax (open)	Vertax (open)	Vertax (+17m00 / -25m00)	Vertax (+19m00 / -27m00)	Vertax (-20m00 / +28m00)	Vertax (+17m00 / -25m00)
Javelot	/	/	/	600g (-17m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)
Disque	/	/	/	800g (-11m00)	1kg (-12m90)	1kg (-13m50)	1kg (-12m90)

### 5. Division III masculine

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamin	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Courues	50m	50m	50m (+10''20)	100m (+18.50) 300m (+1'36)	100 (+18''00) 400m (+2'06)	100m (+17''50) 400m (+2'02)	100 (+18''00) 400m (+2'06)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	Longueur (open)	Longueur (open)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m70)	Longueur (-2m90)	Longueur (-3m10)	Longueur (-2m90)
Lancers							
Poids			2kg (-5m00)	3kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)	5kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)
Balle	200g (open)	200g (open)	200g (open)	/	/	/	/
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-20m00)	Vortex (-25m00)	Vortex (-30m00)	Vortex (-20m00)
Annexes	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)

### 5. Division III Féminine

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamin	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courues	50m	50m	50m (+12''80)	100m (+20''00) 300 m (+1'42)	100m (+19''50) 400m (+2'15)	100m (+19''00) 400m (+2'13)	100m (+19''50) 400m (+2'15)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	longueur	longueur	Longueur (-2m30)	Longueur (-2m40)	Longueur (-2m50)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m50)
Lancers							
Poids	/	/	1kg (-5m50)	2kg Femme (-4m25)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)
Balle	200g (open)	200g (open)	200g (open)	/	/	/	/
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-17m00)	Vortex (-19m00)	Vortex (-20m00)	Vortex (-19m00)
Annexes	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)	Annexes (open)