

Participation :

- ✓ Tous les athlètes ayant réalisé les minima de la grille ci-dessous seront qualifiés, minima à réaliser durant la saison hivernale 2024 / 2025 et au plus tard le dimanche 12 janvier. Il n'y a donc pas d'engagement à faire, la liste des qualifiés sera fournie par le bilan hivernal.
- ✓ Les demandes de qualifications exceptionnelles sont à adresser au Président de la CSO, sur l'imprimé ci-joint pour le **jeudi 16 janvier 12h00**. **Toute demande de QE ne passant pas par ce canal sera refusée.**
- ✓ La liste complète des athlètes qualifiés sera consultable sur le site de la Ligue à la rubrique « ENGAGÉS » à partir du lundi 13 janvier 12h00. En cas d'oubli ou d'erreur, contacter le Président de la CSO. **Il n'y a pas d'engagements sur place !**
- ✓ **Les clubs devront confirmer la participation de leurs athlètes pour le jeudi 16 janvier 12h00 dernier délai.**
- ✓ Ces championnats sont ouverts aux athlètes des catégories Cadets à Masters. Les minima des masters sont identiques à ceux de la catégorie Juniors. Dans la mesure du possible il y aura une finale masters sur 60m et sur 200m. Les masters participent avec les seniors sur les haies et au poids.

Compétition :

- ✓ Le jour des championnats, en arrivant à la salle, confirmer sa participation à la chambre d'appel pour toutes les épreuves (courses et concours) où l'athlète est qualifié et éventuellement désengager les absents.
- ✓ **Sur 60m et 60 haies**, il y aura 2 tours possibles, séries et finales :
 - 1^{er} tour, séries de niveaux en fonction des temps du bilan, toutes catégories confondues.
 - 2^{ème} tour, finales de niveaux en fonction des temps du 1^{er} tour. **Obligation pour tous les athlètes de confirmer leur engagement ou leur forfait à la chambre d'appel une demi-heure maximum avant l'heure prévue pour le 2^{ème} tour.**
- ✓ **Sur 200m et 400 m** : Par décision de la CSO :
 - Sur 200m, séries et finales TCC de niveaux, séries constituées en fonction des temps d'engagement. Finales constituées d'après les temps des séries. Utilisation des 4 couloirs extérieurs.
 - Sur 400m, séries constituées en fonction des temps d'engagement, utilisation des 5 couloirs.
 - Sur 200m et 400m, si un athlète est DNS, afin de ne pas laisser de couloir vide, les athlètes seront « remontés » vers les couloirs extérieurs.
- ✓ La plupart des salles de l'Île de France étant en travaux comme en 2024, nous aurons sans doute une participation plus importante des athlètes franciliens et extérieurs à nos régionaux des 18 et 19 janvier. **En conséquence la CSO Normandie a pris les décisions suivantes :**
 - **Sur 200m**, brassage complet entre les athlètes normands et de l'extérieur au 1^{er} tour sur les couloirs 3-4-5-6.
 - Pour les finales, 75% des athlètes seront qualifiés. 2 courses pour les athlètes normands (8 MT), 2 courses pour les athlètes extérieurs (8 MT) puis brassage complet entre les autres athlètes.

- **Sur 400m**, 1 course avec les 5 athlètes normands ayant les 5 meilleurs temps d'engagement. 1 course avec les 5 athlètes extérieurs ayant les meilleurs temps d'engagement puis brassage complet entre les autres athlètes (pas d'utilisation du 3 + 2).

Titres décernés :

- ✓ Dans toutes les courses et concours, il sera attribué :
 - 1 podium scratch (3 médailles)
 - 1 podium espoirs, 1 podium juniors et 1 podium cadets (3 médailles).
- ✓ Dans les courses où il y a des finales (60m et 200m), les podiums par catégories seront attribués au classement scratch des finales.
- ✓ Les Masters participent aux championnats régionaux dans la catégorie Seniors, avec des haies Seniors, lancent les engins de la catégorie Seniors et peuvent prétendre au podium Seniors.

Relais 4 x 1 tour : Engagements par mail à : sebastien.normandie.athle@gmail.com date limite avant le jeudi 16 janvier (12h00). Indiquer : nom, prénom, catégorie, muté le cas où. Seuls les relais respectant la réglementation U18 ou U20 seront acceptés.

JURY : postes principaux désignés par la CSO :

• **Samedi 18 janvier**

Directeur de compétition	J.L. Vandel Pdt VRAC
Directeur de réunion	DD Kerveillant
Juge-arbitre courses	G. Rihouey
Chef des commissaires de courses	P. Gougeon
Juge-arbitre concours	A. Bouilloux
Juge-arbitre des départs	A. Voiriot
Starters	M. Louvet
Animation	
Chrono électrique	
Secrétariat	C. Louvet – V. Le Boucher – A. Lecordier
Chambre d'appel	AM. Alliouz – B. Maline
Contrôle Anti-doping	JL. Laporte
Protocole	Président LNA + membres du CD

• **Dimanche 19 Janvier**

Directeur de compétition	J.L. Vandel Pdt VRAC
Directeur de réunion	DD Kerveillant
Juge-arbitre courses	A. Bouilloux
Chef des commissaires de courses	X. Couchot
Juge-arbitre concours	P. Gougeon
Juge-arbitre des départs	A. Voiriot
Starters	M. Louvet
Animation	
Chrono électrique	
Secrétariat	V. Le Boucher – C. Louvet – A. Lecordier
Chambre d'appel	AM. Alliouz – B. Maline
Juges de marche	Commission Marche
Contrôle Anti-doping	JL. Laporte
Protocole	Président LNA + membres du CD

JURYS : A expédier à : kerveillant.andre@neuf.fr avant le **jeudi 16 Janvier – 12h00 avec N° licence.** (1 jury par tranche de 5 athlètes et ceci jusqu'à 4 officiels maxi par club).

MINIMA RÉGIONAUX EN SALLE

HOMMES	Cadets	Juniors	Espoirs	Seniors
60m	7.90	7.80	7.70	7.70
200m	25.80	25.40	25.00	24.80
400m	59.00	58.00	57.00	56.00
800m	2.14.00	2.12.00	2.10.00	2.08.00
1500m		4.30.00	4.25.00	4.25.00
3000m			10.00.00	10.00.00
60m haies	10.20	10.10	10.10	10.10
5000m marche	30.00.00	29.00.00	28.30.00	28.00.00
Hauteur	1.60 m	1.65 m	1.70 m	1.75 m
Longueur	5.50 m	5.60 m	5.70 m	5.70 m
Triple saut	10.60 m	10.80 m	11 m	11 m
Perche	3.40 m	3.50 m	3.60 m	3.60 m
Poids	9.50 m	10 m	10 m	10 m

FEMMES	Cadettes	Juniors	Espoirs	Seniors
60m	8.80	8.80	8.70	8.70
200m	29.50	29.20	29.00	29.00
400m	74.00	72.00	70.00	70.00
800m	2.45.00	2.45.00	2.40.00	2.40.00
1500m		5.40.00	5.30.00	5.30.00
3000m			11.30.00	11.30.00
60m haies	11.20	11.00	11.00	11.00
3000m marche	20.00.00	20.00.00	19.30.00	19.00.00
Hauteur	1.40 m	1.40 m	1.40 m	1.40 m
Longueur	4.60 m	4.70 m	4.70 m	4.70 m
Triple saut	9.30 m	9.40 m	9.50 m	9.50 m
Perche	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.70 m
Poids	8.50 m	8.50 m	8.50 m	8.50 m

Masters : les minimas pour les masters sont les mêmes que les minimas juniors mais les masters participent aux championnats régionaux dans la catégorie senior, avec des haies seniors, lancent le poids de la catégorie seniors et peuvent prétendre au podium senior.

Le 1500 m et le 3000 m sont ouverts sur inscription aux athlètes de la catégorie Juniors mais sans podiums.

Championnats de Normandie élite en salle Cadets – Juniors – Espoirs – Seniors

HORAIRE du samedi 18 janvier 2025

Réunion de jury : 13h30

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Triple saut	Perche	Poids
400m Femmes	13h45					
400m Hommes	14h15					
60m Femmes séries	15h00	CF	JESM F (*)		F 1 ^{ère} barre 2m20	
60m Hommes séries	15h40					JH
60m Femmes finales	16h30			JESV H		CH
60m Hommes finales	17h10	JESM F			F 1 ^{ère} barre 3m00	
	17h15		CF			
1500m Femmes	18h00			CH		ESM H
1500m Hommes	18h10					
4 x 1 tour Femmes	18h20					
4 x 1 tour Hommes	18h30					

(*) – En Longueur JESMa F, en fonction du nombre de concurrentes, 2 concours de niveaux simultanés, le 2^{ème} concours sur l'aire de Triple saut avant le concours de Triple JESV H.

HORAIRE du dimanche 19 janvier 2025

Réunion de jury : 10h45

COURSES	Horaire	Hauteur	Longueur	Triple saut	Perche	Poids
3000m Marche Femmes	9h30					
5000m Marche Hommes	10h30					
200m Femmes séries	11h30			JESM F		
200m Hommes séries	12h30					CF
	13h00	CH			H 1 ^{ère} barre 3m20	
60m haies CF séries	13h50		JESM H (*)			
60m haies JESM F	14h00					
60m haies CH	14h10					
60m haies JH	14h20					
60m haies ESM H	14h25					
60m haies CF	14h35					JESM F
60m haies JESM F	14h45					
60m haies CH	14h55					
60m haies JH	15h05	JESM H		CF		
60m haies ESM H	15h10		CH		H 1 ^{ère} barre 3m90	
200m Femmes Finales	15h30					
200m Hommes Finales	16h10					
800m Femmes	16h55					
800m Hommes	17h10					
3000m Femmes	17h40					
3000m Hommes	17h40					

(*1) – En Longueur JESM Hommes, en fonction du nombre de concurrents, 2 concours de niveaux simultanés, le 2^{ème} concours sur l'aire de Triple saut.