

# CHAMPIONNATS D'ETE 2010

## 1. DATE DE CLOTURE DES ENGAGEMENTS AUX CHAMPIONNATS DE BELGIQUE ET L.B.F.A.

CHAMPIONNATS	Dates(*)	Lieux(*)	Date de clôture des inscriptions à la LBFA à midi sauf indic. contraire
C LBFA TC	22/05	Naimette (RFCL)	10/05
C.LBFA Cad/Sco	29/05	Herve (HERV)	17/05
CB Courses de montagne TC & Mas	05/06	Malmedy	chez l'organisateur
C.B Masters	12+13/06	à désigner	31/05
C.B 100 Kms TC & Mas	18+19/06	Torhout (HAC)	chez l'organisateur
C.B. 10.000m (H/D) + 3000st (D)+St Mast	07/07	Naimette (RFCL)	28/06
C.B Toutes Catégories	17+18/07	Bruxelles (BAEX/VAC)	05/07
C.B.et LBFA Ep.Comb.. C à J-TC-Mas	28+29/08	Naimette (RFCL)	16/08
C.B Cad/Scol + relais Jun	04+05/09	Oordegem (VS)	23/08
C.B. Jun et – 23 ans	12/09	Nivelles (CABW)	30/08
C.B Marteau Mas + Grand Poids Mas	18/09	Wespelaar (ROBA)	06/09
C.B Relais C/Sc/TC/Mas	19/09	Braine l'Alleud (USBW)	06/09
C.B Marteau C/Sc/J/- 23 ans	26/09	Beveren (VOLH)	13/09
C.B. Semi-marathon TC & Mas	01/10	Kuurne (KKS)	chez l'organisateur
C.B. Marathon TC & Mas	10/10	Bruxelles	chez l'organisateur

(\*) = sous réserve de modifications

## 2. CHAMPIONNATS DE BELGIQUE : NOMBRE DE FINALISTES EN COURSES

	T.C. Bruxelles 17-18/7	JUN/ - 23 ans Nivelles 12/9	SCOL/CAD Oordegem 4-5/9
80H/100H/110H	32 (S) - 8 (Fin)	24 (S) -6 (F)	8
300H/400H	32 (S) - 8 (Fin)	24 (FD)	8
100m	32 (S) - 8 (Fin)	24 (S) -6 (F)	8
200m	32 (S) - 8 (Fin)	24 (S) -6(F)	8
400m	32 (S) - 8 (Fin)	24 (FD)	8
800m	32 (S) - 8 (Fin)	12 (FD)	8
1500m	32 (S) - 12(Fin)	15 (FD)	FD
3000/5000/steeple	20(FD))	20 (FD)-10 (steeple)	FD
10.000m hommes *	25(FD) Naimette		
10.000m MAS H	30(FD) M35-M40 Naimette		
10.000m MAS H	30(FD) M45+ (min 3 dans chaque cat.) Naimette		
10.000m dames*	30 SEN et Mas Naimette		
3000 steeple dames	10 (FD) Naimette		

En Cad/Sco la sélection se fait sur base des minima.

Sont qualifiés pour les finales, les vainqueurs des séries, plus les meilleurs temps à concurrence du nombre de couloirs disponibles. S'il y a plus de 4 séries, qualification au temps uniquement.

FD : finale directe - classement au temps si plusieurs séries.

## RELAIS : NOMBRE D'EQUIPES RETENUES

	TC	JUN	SCOL	CAD	MASTERS	
4x100m	24(S)	12	24(S)	24(S)	16	Jun :clas. au temps
4x200m	24(S)	/	/	/		
4x400m	24(S)	/	/	/		
4x400m jun hom./		12	/	/		Jun :clas. au temps
4x800m hommes 18		/	18	18	18	
4x800m dames 18		12	18	18	9	
4x1500m hom. 18		12	/	/		

Sont qualifiés pour les finales les vainqueurs des séries, plus les meilleurs temps à concurrence du nombre de couloirs disponibles.

Finale directe – classement au temps si plusieurs séries.

### 3. ORDRE DES COULOIRS POUR LES FINALES.

#### 9 COULOIRS

Temps en série	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Couloir	5	6	4	7	3	8	9	2	1	100 / 100H / 110H
Couloir	5	6	7	4	8	9	3	2	1	200/4x100
Couloir	4	5	6	7	8	9	3	2	1	400 / 800 / 400H 4x200/4x400/4x800

#### 8 COULOIRS

Temps en série	1	2	3	4	5	6	7	8	
Couloir	4	5	3	6	2	7	8	1	100 / 80H / 100H / 110H
Couloir	4	5	6	3	7	2	8	1	200 / 4x100
Couloir	3	4	5	6	7	2	8	1	400 / 800 / 300H/ 400H/ 4x200/ 4x400/ 4x800

#### 7 COULOIRS

Temps en série	1	2	3	4	5	6	7	
Couloir	4	5	3	6	2	7	1	100 / 80H / 100H / 110H

#### 6 COULOIRS

Temps en série	1	2	3	4	5	6			
Couloir	3	4	2	5	1	6		100 / 80H / 100H / 110H	
Couloir	4	5	6	3	2	1		200 / 4x100	
Couloir	3	4	5	6	2	1		400 / 300H / 400H / 4x200 / 4x400 / 4x800	
Couloir	3	4	5	2	1	1	6	6	800

### 4. CONCOURS HOMMES ET FEMMES

C.B. Toutes Catégories – Concours Dimanche - Max. 12 athlètes par épreuve. Les 8 meilleurs vont en finale.

C.B. Masters : les 8 meilleurs en finale, avec 3 essais supplémentaires.

C.B. Jun : 10 athlètes retenus dans tous les concours

C.B. - 23 : 10 athlètes retenus dans tous les concours

### 5.. HAUTEUR DES BARRES

#### HAUTEUR

##### HOMMES

Toutes catégories	1.85 / 1.90 / 1.95 / 1.98 / 2.01 / 2.04 / 2.07 / 2.09	+ 2 cm
Jun / - 23	1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.80 / 1.85 / 1.90 / 1.93 / 1.96 / 1.99 / 2.02	+ 2 cm
Scol	1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.80 / 1.85 / 1.88 / 1.91 / 1.94 / 1.97	+ 2 cm
Cad	1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.73 / 1.76 / 1.79 / 1.82	+ 2 cm

##### DAMES

Toutes Catégories	1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.68 / 1.71 / 1.74 / 1.77	+ 2 cm
Jun/- 23	1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.53 / 1.56 / 1.59	+ 2 cm
Scol	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.63 / 1.66 / 1.69	+ 2 cm
Cad	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.63 / 1.66 / 1.69	+ 2 cm

#### PERCHE

##### HOMMES

Toutes Catégories	4.20 / 4.40 / 4.60 / 4.80 / 4.90 / 5.00 / 5.10 / 5.20 / 5.25	+ 5 cm
Jun/- 23	3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.80 / 4.00 / 4.20 / 4.30 / 4.40 / 4.50 / 4.60	+ 5 cm
Scol	3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.80 / 3.90 / 4.00 / 4.10	+ 5 cm
Cad	2.70 / 2.90 / 3.10 / 3.20 / 3.30 / 3.40 / 3.50 / 3.60	+ 5 cm

##### DAMES

Toutes Catégories	2.80 / 3.00 / 3.10 / 3.20 / 3.30	+ 5 cm
Jun/ - 23	2.00 / 2.20 / 2.40 / 2.50 / 2.60 / 2.70 / 2.80 / 2.90 / 3.00	+ 5 cm
Scol	2.10 / 2.30 / 2.40 / 2.50 / 2.60 / 2.70 / 2.80 / 2.90 / 3.00	+ 5 cm
Cad	1.90 / 2.10 / 2.30 / 2.40 / 2.50 / 2.60 / 2.70 / 2.80	+ 5 cm

## CB EPREUVES COMBINEES

### HAUTEUR

Juniors + T.C hommes	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.78	+ 3 cm
Scolaires hommes	1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.73	+ 3 cm
Cadets	1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.68	+ 3 cm
Juniors + T.C. dames	1.25 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58 / 1.61	+ 3 cm
Scolaires dames	1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58	+ 3 cm
Cadettes	1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.48	+ 3 cm
Masters D	1.05 / 1.10 / 1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40	+ 3 cm
Masters H	1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40	+ 3 cm

### PERCHE

T.C.hommes	2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.70	+ 10 cm
Juniors hommes	2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.50	+ 10 cm
Scolaires hommes	2.40 / 2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.30	+ 10 cm
Cadets	2.00 / 2.20 / 2.40 / 2.60 / 2.80 / 2.90	+ 10 cm

## 6. PLANCHE AU TRIPLE SAUT

Masters H	7m/9m/11m/13m	Masters D	7m / 9m
T.C.hommes	11m / 13 m	T.C. dames	9m / 11 m
Juniors/- 23 hommes	11m / 13 m	Juniors/- 23 dames	9m / 11 m
Scolaires hommes	11m / 13 m	Scolaires dames	9m / 11 m
Cadets	9m / 11 m	Cadettes	7m / 9 m

N.B. : Le choix de la distance de la planche est définitif pour tout le concours.

## 7. CB EPREUVES COMBINEES - Nombres d'athlètes retenus

	Séniors	Juniors	Scolaires	Cadet(te)s	Masters
HOMMES	12	8	15	15	12
DAMES	12	8	15	15	8

## 8. CHAMPIONNATS DE BELGIQUE CADETS/SCOLAIRES

Pour TC/Jun/-23 et Mas on sélectionne le nombre d'athlètes fixés au point 2.

« ZS

MINIMA 2010

	<u>GARCONS</u>		<u>FILLES</u>	
	CAD	SCOL	CAD	SCOL
100m	12.40	11.80	13.30	13.20
200m	25.50	23.90	27.65	27.40
400m	58.50	54.00	1.04.40	1.03.40
800m	2.11.50	2.02.50	2.27.00	2.27.00
1500m	4.30.00	4.17.00	5.07.00	5.05.00
3000m	/	9.20.00	/	11.30.00
100H/110H/80H	17.80	18.00	13.80	18.00
300H/400H	47.50	1.03.00	51.70	1.16.00
1500st/2000st	4.58.00	6.45.00	5.55.00	8.00.00
Hauteur	1.65	1.76	1.50	1.55
Perche	3.10	3.50	2.20	2.30
Longueur	5.50	6.20	4.95	5.10
Triple saut	11.00	12.10	10.00	10.10
Poids	11.70	12.75	10.50	9.80
Disque	36.00	37.50	27.00	30.00
Javelot	40.00	46.50	31.00	30.00
Marteau	25.00	28.00	20.00	20.00

## 9. CB MASTERS H/D

### MASTER HOMMES

#### HAUTEUR DES HAIES - POIDS DES ENGINES - PLANCHE TRIPLE SAUT

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65+
100H	/	/	/	91,4cm	91,4cm	84,0cm	84,0cm
110H	100cm	100cm	100cm	/	/	/	/
300H	/	/	/	/	/	76,2cm	76,2cm
400H	91,4cm	91,4cm	91,4cm	84,0cm	84,0cm	/	/
2000 st	/	/	/	/	/	76,2cm	76,2cm
3000 st	91,4cm	91,4cm	91,4cm	91,4cm	91,4cm	/	/
Triple saut	9m	9m	9m	7m	7m	7m	7m
Poids	7,260kg	7,260kg	7,260kg	6kg	6kg	5kg	5kg
Disque	2kg	2kg	2kg	1,5kg	1,5kg	1kg	1kg
Javelot	800g	800g	800g	700g	700g	600g	600g
Marteau	7,260kg	7,260kg	7,260kg	6kg	6kg	5kg	5kg
Gd Poids	15,88kg	15,88kg	15,88kg	11,34kg	11,34kg	9,08kg	9,08kg

#### HAUTEUR DE DEPART DES BARRES

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65+
Hauteur* :	1.50	1.40	1.35	1.25	1.20	1.15	0.95 + 5cm
Perche* :	3.20	3.00	2.80	2.50	2.20	2.00	1.80 + 10cm

\* A partir de 3 athlètes ou moins : hauteur + 2 cm et perche +5 cm

### MASTERS DAMES

#### HAUTEUR DES HAIES - POIDS DES ENGINES - PLANCHE TRIPLE SAUT

	W35	W40	W45	W50	W55	W60+
80H	/	76,2cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm	76,2cm
100H	84cm	/	/	/	/	/
300H	/	/	/	76,2cm	76,2cm	76,2cm
400H	76,2cm	76,2cm	76,2cm	/	/	/
2000 st	76,2	/	/	/	/	/
Triple saut	7m	7m	7m	/	/	/
Poids	4kg	4kg	4kg	3kg	3kg	3kg
Disque	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg
Javelot	600g	600g	600g	500g	500g	400g
Marteau	4kg	4kg	4kg	3kg	/	/
Gd Poids	9,08kg	9,08kg	9,08kg	7,26kg	7,26kg	5,45kg

#### HAUTEUR DE DEPART DES BARRES

	W35	W40	W45	W50	W55	W60+
Hauteur :	1.20	1.15	1.10	1.00	1.00	0.95 + 5cm
Perche :	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70 + 10 cm

\*A partir de 3 athlètes ou moins : hauteur +2 cm et perche +5 cm

## 10. CHAMPIONNATS LBFA CAD/SCOL ET TOUTES CATEGORIES

Pour le Championnat LBFA (CAD/SCOL et TC), il est tenu compte des performances indoor 2010 et outdoor réalisées tant en 2009 qu'en 2010.

Pour le championnat LBFA TC seuls les athlètes inscrits dans les délais pourront être ajoutés à la liste officielle des participants en cas de réussite d'une performance qui les classerait parmi les athlètes déjà sélectionnés Cette amélioration de performance doit être communiquée à la LBFA au plus tard le lundi précédant le championnat.

### ATHLETES RETENUS

	T.C. Naimette 22/05	CAD/SCOL Herve 29/05
80H/100H/110H	24(S)- 8 (Fin)	18(S)- 6(Fin)
100	24(S)- 8 (Fin)	24(S)- 6(Fin)
200	24(S)- 8 (Fin)	24(S)- 6(Fin)
300H/400H/400	FD -3x8	FD -3x6
800m	FD -2x9	FD -2x9
1500/3000/5000/ 1500st/2000st/ 3000 st	FD -15	FD -15
concours	FD -12	FD -10

Au LBFA toutes catégories, 2 épreuves sont prévues pour les juniors : 110H (8 athlètes) et le Poids 6 kg (8 athlètes). Les vainqueurs de ces 2 épreuves ainsi que le (la) meilleur(e) junior dans les autres disciplines sont sacrés " Champion junior LBFA " .

Sont qualifiés pour les finales, les vainqueurs des séries plus les meilleurs temps à concurrence du nombre de couloirs disponibles.

FD : finale directe - classement au temps.

### MONTEES SUCCESSIVES DES BARRES

TC Dames	Hauteur :	1.40 + 5cm/1.65 + 3cm/1.74 + 2cm /
	Perche :	2.00 + 20cm/2.60 + 10cm
TC Hommes	Hauteur :	1.70/1.80 +5cm / 2.00 + 3cm / 2.12 + 2cm
	Perche :	3.60 + 20cm / 4.40 + 10cm
Cadettes	Hauteur :	1.30 + 5cm / 1.50 + 3cm / 1.59 + 2cm
	Perche :	1.80 + 10cm / 2.50 + 5cm
CadeTS	Hauteur :	1.40 + 5cm / 1.70 + 3cm / 1.79 + 2cm
	Perche :	2.20 + 20cm / 2.60 + 10cm/ 3.00 + 5 cm
Scolaires Filles	Hauteur :	1.35 + 5cm / 1.50 + 3cm / 1.59 + 2cm
	Perche :	2.00 + 10cm / 2.50 + 5cm
Scolaires Garçons	Hauteur :	1.55 + 5cm / 1.70 + 3cm / 1.79 + 2cm
	Perche :	2.60 + 20cm / 3.40 + 10cm/ 4.00 + 5 cm

### DISTANCE DE LA PLANCE AU TRIPLE SAUT

TC Dames	9m/11m
TC Hommes	11m/13m
Cad/Scol Filles	7m/9m
Cadets Garçons	9m/11m
Scolaires Garçons	11m/13m

N.B. Le choix de la distance de la planche est définitif pour tout le concours.

# Championnats 2010

## Procédure d'inscription et de sélection

1. La feuille d'inscription doit être rentrée à la Ligue pour la date prévue à 12h00. Tout retard sera sanctionné d'une amende (€12,50)
2. Les inscriptions se font via le secrétaire désigné par le club sur le formulaire prévu à cet effet.
3. Le numéro de GSM (ou de téléphone) de la personne de contact doit être indiqué obligatoirement sur la feuille d'inscription afin de la contacter en cas d'urgence.
- 4 La feuille est remplie lisiblement et complètement.
5. Sur la feuille d'inscription doivent se trouver impérativement :
  - Dossard
  - Nom Prénom
  - Année de naissance (date complète pour les Masters)
  - Epreuve
  - Performance 2009-2008
  - Lieu et date de la performance
  - Si compétition à l'étranger, joindre le résultat
6. Le nombre de feuilles(s) d'inscription(s) doit être sur la première feuille, afin d'éviter les feuilles perdues.
7. Il est préférable d'envoyer par mail les inscriptions à l'adresse [lbfa@skynet.be](mailto:lbfa@skynet.be). Si, les feuilles sont envoyées par fax, une copie devra être envoyée en même temps par courrier, afin de vérifier si aucune donnée n'a été perdue (le fax n'imprime pas toujours correctement).
8. Toutes les performances sont vérifiées. Une mauvaise information sera sanctionnée d'une amende de €12,50.
9. Les athlètes étrangers ayant demandé la nationalité belge doivent nous fournir une copie de leur carte d'identité.
10. La publication de la liste d'inscription aura lieu en fin de journée, le jour même de la date de clôture des inscriptions. Il est donc impératif que les inscriptions soient en possession de la Ligue à 12h au plus tard.
11. Cette liste sera placée sur le site et envoyée aux clubs par mail.
12. Jusqu'au mercredi 8h00, toute erreur pourra être rectifiée (erreur de notre part ou oubli du club)
13. A chacun d'aller voir tous les mardis si la liste publiée est correcte. En effet, après cette date, il ne sera plus possible d'effectuer une quelconque modification, quelle que soit l'erreur.
14. La sélection officielle aura lieu le mercredi dans la journée.
15. S'il s'agit d'épreuves de course ayant lieu le même jour, il est interdit de participer à deux épreuves lorsqu'il s'agit de distances supérieures à 400m. (sauf les masters)

# HORAIRES CHAMPIONNATS DE BELGIQUE ET L.B.F.A.

CHAMPIONNATS DE BELGIQUE DE COURSES DE MONTAGNE TC ET MASTERS  
Malmedy (MALM) – Samedi 5 juin 2010 – Inscription chez l'organisateur.

## CHAMPIONNATS LBFA TOUTES CATEGORIES Naimette (RFCL) – Samedi 22 Mai 2010

	COURSES	SAUTS	LANCERS
09H30			Marteau Dames
10H00	100m. haies Dames (séries)		
10H20	110m. haies Hommes (séries)		
10H30		Longueur Dames Hauteur Hommes	
10H40	200m. Dames (séries)		
10H45		Perche Dames	
11H00	200m. Hommes (séries)		Disque Dames
11H30	400m. Dames (FD)		
11H50	400m. Hommes (FD)		
12H00			Disque Hommes
12H10	110m. haies Hommes Finale	Longueur Hommes	
12H15	110m. haies Juniors Hommes (FD)		
12H25	100m. haies Dames Finale		
13H00			Marteau Hommes
14H30	400m. haies Dames (FD)	Triple Saut Dames Hauteur Dames	Poids Dames
14H40	400m. haies Hommes (FD)		
14H45		Perche Hommes	
15H00	100m. Dames (séries)		
15H15	100m. Hommes (séries)		
15H30		Triple Saut Hommes	Poids Hommes (7kg26) Javelot Dames
15H40	800m. Dames (FD)		
15H50	800m. Hommes (FD)		
16H10	100m. Dames Finale		
16H15	100m. Hommes Finale		
16H25	1500m. Dames (FD)		
16H30			Poids Juniors Hommes (6kg) Javelot Hommes
16H35	1500m. Hommes (FD)		
16H55	3000m. Dames (FD)		
17H10	5000m. Hommes (FD)		
17H30	200m. Dames Finale		
17H35	200m. Hommes Finale		
17H40	3000m. steeple Dames (FD)		
18H00	3000m. steeple Hommes (FD)		

**CHAMPIONNATS L.B.F.A. CADETS / SCOLAIRES à Herve (HERV) - Samedi 29 mai 2010**

COURSES					CONCOURS		
09.00					Marteau	Sc G	
10.00	80H	C	F	Séries	Marteau	Sc F + C G	
					Perche	C	F
					Hauteur	C	G
					Longueur	C-Sc	F
10.15	100H	Sc	F	Séries			
10.30	100H	C	G	Séries			
10.45	110H	Sc	G	Séries			
10.50					Marteau	C	F
11.00	100m	C	F	Séries			
11.10	100m	Sc	F	Séries			
11.20	100m	C	G	Séries			
11.30	100m	Sc	G	Séries	Javelot	C	F
11.40	400m	C	F	FD			
11.50	400m	Sc	F	FD			
12.00	400m	C	G	FD	Longueur	C-Sc	G
					Perche	Sc	F
					Hauteur	Sc	G
12.10	400m	Sc	G	FD			
12.20					Javelot	Sc	G
12.25	200m	C	F	Séries			
12.30	Marteau	C	G *				
12.40	200m	Sc	F	Séries			
12.55	200m	C	G	Séries			
13.10	200m	Sc	G	Séries	Javelot	C	G
14.00	110H	Sc	G	Finale	Perche	C	G
					Javelot	Sc	F
					Hauteur	C	F
					Poids	C	G
					Triple Saut	C-Sc	F
14.15	100H	C	G	Finale			
14.25	100H	Sc	F	Finale			
14.35	80H	C	F	Finale			
14.50	100m	Sc	G	Finale			
14.55	100m	C	G	Finale			
15.00	100m	Sc	F	Finale	Disque	Sc	G
					Poids	Sc	F
15.05	100m	C	F	Finale			
15.10	800m	C	F	FD			
15.20	800m	Sc	F	FD			
15.30	800m	C	G	FD			
15.40	800m	Sc	G	FD			
15.50	1500m	C	F	FD			
16.00	1500m	Sc	F	FD	Hauteur	Sc	F
					Disque	C	G
					Poids	C	F
					Perche	Sc	G
16.10	1500m	C	G	FD			
16.20	1500m	Sc	G	FD			
16.30	300H	C	F	Finale	Triple saut	C-Sc	G
16.40	300H	C	G	Finale			
16.50	400H	Sc	F	Finale			
17.00	400H	Sc	G	Finale	Disque	C-Sc	F
					Poids	Sc	G
17.10	200m	C	F	Finale			
17.15	200m	Sc	F	Finale			
17.20	200m	C	G	Finale			
17.25	200m	Sc	G	Finale			
17.30	3000m	Sc	F	FD			
17.45	3000m	Sc	G	FD			
18.00	2000St	Sc	G	FD			
18.10	2000St	Sc	F	FD			
18.20	1500St	C	F	FD			
18.30	1500St	C	G	FD			

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE MASTERS**  
**Brasschaat (ACBR)– Samedi 12 et Dimanche 13 juin 2010**

**Samedi 12 juin 2010**

10.00	M50+	TS	10.00	W35-W45	5000m	Finale
			10.30	W50+	5000m	Finale
11.00	M40-M45	TS	11.00	W50+	80h	Finale
	M35	Jav	11.05	M70+	80h	Finale
	W45	Pds	11.15	W40-W45	80h	Finale
			11.20	M60-M65	100h	Finale
			11.30	W35	100h	Finale
			11.40	M50-M55	100h	Finale
			11.50	M45	110h	Finale
			11.55	M40	110h	Finale
12.00	M35	TS	12.00	M35	110h	Finale
	M40	Jav	12.15	W45	100m	Séries
			12.25	W40	100m	Séries
			12.35	W35	100m	Séries
13.30	M50+	Per	13.10	W60+	100m	Finale
	W35-W45	Haut	13.15	W55	100m	Finale
			13.20	W50	100m	Finale
14.00	M60+	Long	13.25	W45	100m	Finale
	M45	Jav	13.30	W40	100m	Finale
	W60+	Dis	13.35	W35	100m	Finale
	W40	Pds	13.40	M70+	1500m	Finale
			13.50	M60-M65	1500m	Finale
14.45	M50-M55	Long	14.00	M50-M55	1500m	Finale
	M50-M55	Jav	14.10	M45	1500m	Finale
	W50-W55	Dis	14.20	M40	1500m	Finale
	W35	Pds	14.30	M35	1500m	Finale
			14.40	W60+	800m	Finale
15.00	M35-M45	Per	14.50	W45-W55	800m	Finale
	W50+	Haut	15.00	W35-W40	800m	Finale
			15.10	M70+	400m	Finale
15.30	M45	Long	15.15	M60-M65	400m	Finale
	M60-M65	Jav	15.20	M50-M55	400m	Finale
	W45	Dis	15.25	M45	400m	Finale
			15.30	M40	400m	Finale
16.15	M40	Long	15.35	M35	400m	Finale
	M70-M75	Jav	15.50	W60+	200m	Finale
	W40	Dis	15.55	W55	200m	Finale
	W60+	Pds	15.00	W50	200m	Finale
			16.05	W45	200m	Finale
			16.10	W40	200m	Finale
17.00	M35	Long	16.15	W35	200m	Finale
	M80+	Jav	16.20	M50-M55	5000m	Finale
	W35	Dis	16.50	M40-M45	5000m	Finale
	W50-W55	Pds	17.15	M35	5000m	Finale
			17.35	M60+	5000m	Finale

**Dimanche 13 juin 2010**

13.00	M45 M60+ M70+	Pds Haut Dis	13.00 13.10 13.20 13.30 13.40	M50 M45 M40 M35 W50+	100m 100m 100m 100m 300h	Séries Séries Séries Séries Finale
13.30	W35+ M35 M80+	Per Haut Pds	13.45 13.55 14.00 14.10 14.20 14.30 14.40 14.45	M60+ W40-W45 W35 M50-M55 M40-M45 M35 M70+ M60-M65	400h 400h 400h 400h 400h 400h 100m 100m	Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale
13.45	M60-M65	Disq	14.50 14.55 15.00 15.05 15.10 15.25 15.35	M55 M50 M45 M40 M35 M70+ M60-M65	100m 100m 100m 100m 100m 800m 800m	Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale
14.00	W50+ W45 M40	Long Jav Pds	15.45 15.50 16.00 16.05 16.10 16.20 16.25 16.30 16.35 16.45 17.00 17.15	M50 M45 M40 M35 W60+ W50-W55 W40-W45 W35 W50+ W35-W45 M70+	100m 100m 100m 100m 400m 400m 400m 400m 1500m 1500m 200m	Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale Finale
14.45	W40-W45 Long W50-W55 Jav M50-M55 M35	Dis Pds	17.20 17.25 17.30 17.35 17.40 17.45	M60-M65 M55 M50 M45 M40 M35	200m 200m 200m 200m 200m 200m	Finale Finale Finale Finale Finale Finale
15.00	M40-M45	Haut				
15.30	W35 W60+ M45 M70-M75	Long Jav Dis Pds				
16.15	W50+ M60-M65 W35-W40	T S Pds Jav				
16.30	M50-M55	Haut				
17.00	W35-W45 M35-M40 M50-M55	TS Dis Pds				

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE 100 km TC + Mas  
Torhout (HAC) – Vendredi 18 et Samedi 19 juin 2010- 20h00**

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE 10.000 m TC et Mas H/D et 3000Steeple TC D et Steeple Masters  
Naimette (RFCL) 7 juillet 2010**

17.30	3000 St	M35-M55 (0.91)
17.50	2000 St	M60+ (0.76)
18.05	2000 St	W35+ (0.76)
18.30	3000 St	TC D (0.76)
18.50	10.000m	Masters M35/M40/M45
19.35	10.000m	TCD + Masters D
20.20	10.000m	TCH
21.00	10.000m	Masters M50+

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE TOUTES CATEGORIES**  
**Bruxelles (BAEX/VAC) - Samedi 17 et Dimanche 18 juillet 2010**

**(Horaire provisoire)**

**Samedi 1 août**

12.30	400H	F	séries
12.50	400H	H	séries
13.10	400m	F	séries
13.25	400m	H	séries
13.40	100m	F	séries
14.00	100m	H	séries
14.25	100H	F	séries
14.50	110H	H	séries
15.10	800m	F	séries
15.20	800m	H	séries
15.30	200m	F	séries
15.50	200m	H	séries
16.10	1500m	F	séries
16.35	1500m	H	séries

**Dimanche 2 août**

09.30	Marteau	H	
10.45	Marteau	F	
12.00	Perche	F	
	Javelot	F	
13.00	Hauteur	H	
13.30	Disque	H	
	T. Saut	F	
	Longueur	H	
14.00	Poids	F	
	400H	F	Finale
14.10	400H	H	Finale
14.20	800m	F	Finale
	Perche	H	
14.30	800m	H	Finale
14.40	400m	F	Finale
14.50	400m	H	Finale
15.00	100m	F	Finale
	Hauteur	F	
	Javelot	H	
15.10	100m	H	Finale
15.20	5000m	F	FD
	Poids	H	
	T. Saut	H	
	Longueur	F	
15.45	100H	F	Finale
15.55	110H	H	Finale
16.05	5000m	H	FD
16.25	200m	F	Finale
16.30	Disque	F	
16.35	200m	H	Finale
16.45	3000m st	H	FD
17.00	1500m	F	Finale
17.10	1500m	H	Finale

Peuvent être inscrits :

- les athlètes cadets et scolaires affiliés à la LBFA , quelle que soit leur nationalité ;
- les athlètes juniors et masters affiliés à la LBFA, de nationalité belge ;
- les athlètes âgés de 18 ans et plus, ayant obtenu leur naturalisation. La preuve doit être apportée lors de l'inscription ;
- les athlètes juniors, seniors, masters apatrides, habitant en Belgique et affiliés à la LBFA ;
- les athlètes étrangers, affiliés ou non à la LBFA. Il ne s'agit que d'athlètes pouvant prétendre à une « wild card » et pouvant se prévaloir d'une performance au moins équivalente à la 3<sup>e</sup> performance des athlètes inscrits .

Dispositions pour les athlètes disposant d'une « wild card »

\* Courses entièrement en couloir et 800m :

- ils participent aux séries
- un seul athlète étranger au maximum est admis en finale, pour autant qu'il soit qualifié.

\* Concours horizontaux

- ils prennent part aux 3 premiers essais ;
- finale : 8 athlètes belges + le meilleur étranger, pour autant que sa performance soit supérieure à celle du 8<sup>e</sup> belge.

\* Hauteur et saut à la perche

- ils participent tout comme les autres athlètes.
- le dernier athlète en compétition (belge ou étranger) détermine librement la hauteur suivante.

**GENERALITES :**

- en concours, 12 athlètes sont retenus. Pour les courses, se référer à la brochure ;
- un athlète inscrit et sélectionné dans 2 épreuves doit participer à la 1<sup>o</sup> épreuve, sous peine de perdre le droit de participer à la 2<sup>e</sup> épreuve.
- Finale des courses : les vainqueurs des séries et les meilleurs temps participent à la finale

## Chambre d'Appel :

1. Les athlètes doivent confirmer leur présence au moins 45 minutes avant l'heure de début de l'épreuve concernée.
2. Ils doivent également se présenter à la chambre d'appel avant de pénétrer sur la piste:
  - 40 minutes avant le début du concours de saut à la perche
  - 20 minutes avant le début de tous les autres concours
  - 10 minutes avant le début des courses

## **CHAMPIONNATS DE BELGIQUE ET LBFA D'EPREUVES COMBINEES Naimette (RFCL ) Samedi 28 et Dimanche 29 août 2010**

### Samedi 29 août

#### Cadets

13.00 100m  
14.00 Longueur  
15.30 Poids  
17.00 Hauteur

#### Cadettes

09.30 80H  
10.00 Hauteur  
12.30 Poids

#### Scolaires G

10.30 100m  
12.30 Longueur  
14.30 Poids  
15.30 Perche

#### Scolaires F

11.00 100H  
11.45 Hauteur  
16.30 Poids  
18.30 200

#### Juniors H

10.00 100m  
11.00 Longueur  
13.30 Poids  
15.00 Hauteur  
18.00 400m

#### Juniors F

12.30 100H  
13.30 Hauteur  
17.30 Poids  
18.45 200m

#### Seniors H

10.00 100m  
11.00 Longueur  
13.30 Poids  
15.00 Hauteur  
18.00 400m

#### Seniors F

12.30 100H  
13.30 Hauteur  
17.30 Poids  
18.45 200m

#### Masters H

9.30 Longueur  
11.00 Javelot  
13.30 200m  
14.30 Disque  
16.00 1500m.

### Dimanche 30 Août

#### Cadets

09.30 100H  
10.30 Perche  
14.30 Javelot  
16.00 1000m

#### Cadettes

11.00 Longueur  
12.30 Javelot  
15.00 800m

#### Scolaires G

10.30 110H  
11.45 Disque  
14.00 Hauteur  
16.30 Javelot  
18.00 1500m

#### Scolaires F

12.15 Longueur  
13.30 Javelot  
15.30 800m

#### Juniors H

10.00 110H  
10.45 Disque  
13.30 Perche  
17.30 Javelot  
18.30 1500m

#### Juniors F

14.00 Longueur  
15.30 Javelot  
17.00 800m

#### Seniors H

10.00 110H  
10.45 Disque  
13.30 Perche  
17.30 Javelot  
18.30 1500m

#### Seniors F

14.00 Longueur  
15.30 Javelot  
17.00 800m

#### Masters D

9.45 100H  
11.00 Poids  
12.30 Hauteur  
15.30 Longueur  
17.00 800m

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE CAD/SCOL + RELAIS JUNIORS**  
**Oordegem (VS) – Samedi 04 et Dimanche 05 septembre 2010**

Samedi 04 Septembre

09.30	300H	Cad	F	Séries
	Perche	Cad	H	
	Hauteur	Cad	F	
	Disque	Scol	F	
	Poids	Cad	F	
09.50	300H	Cad	H	Séries
10.10	400H	Scol	F	Séries
10.30	400H	Scol	H	Séries
10.50	400m	Cad	F	Séries
	Disque	Cad	F	
	Poids	Scol	F	
11.10	400m	Cad	H	Séries
11.30	400m	Scol	F	Séries
11.50	400m	Scol	H	Séries
12.10	200m	Cad	F	Séries
12.30	200m	Scol	F	Séries
14.00	80H	Cad	F	Séries
	Perche	Scol	H	
	Hauteur	Scol	F	
	Javelot	Scol	F	
	Longueur	Cad	F	
14.20	100H	Scol	F	
14.40	100m	Cad	H	Séries
15.00	100m	Scol	H	Séries
15.20	800m	Cad	F	Séries
	Javelot	Cad	F	Séries
15.30	Longueur	Scol	F	
15.40	800m	Cad	H	Séries
16.00	800m	Scol	F	Séries
16.20	800m	Scol	H	Séries
16.30	80H	Cad	F	F
16.40	100H	Scol	F	F
16.45	100m	Cad	H	F
16.50	100m	Scol	H	F
16.55	200m	Cad	F	F
17.00	200m	Scol	F	F
	Triple saut	Cad	F	
17.10	1500m	Cad	F	FD
17.30	1500m	Scol	F	FD
17.50	3000m	Scol	F	FD
18.05	3000m	Scol	H	FD

Dimanche 05 Septembre

09.45	100H	Cad	H	Series
	Hauteur	Scol	H	
	Disque	Scol	H	
	Longueur	Cad	H	
	Poids	Cad	H	
10.05	110H	Scol	H	Séries
10.25	100m	Cad	F	Séries
10.45	100m	Scol	F	Séries
11.05	200m	Cad	H	Séries
11.10	Disque	Cad	H	
	Longueur	Scol	H	
	Poids	Scol	H	
	Perche	Cad	F	
11.25	200m	Scol	H	Séries
11.45	4x1500m	Jun	H	FD
12.05	100H	Cad	H	F
12.15	110H	Scol	H	F
	Triple saut	Scol	F	
12.20	100m	Cad	F	F
12.25	100m	Scol	F	F
12.35	4x800m	Jun	F	FD
14.00	Hauteur	Cad	H	
	Javelot	Scol	H	
	Triple saut	Cad	H	
	Perche	Scol	F	
14.00	400m	Cad	F	F
14.05	400m	Cad	H	F
14.10	400m	Scol	F	F
14.15	400m	Scol	H	F
14.25	800m	Cad	F	F
14.30	800m	Cad	H	F
14.35	800m	Scol	F	F
14.40	800m	Scol	H	F
14.55	4x100m	Jun	F	FD
15.05	4x100m	Jun	H	FD
15.20	200m	Cad	H	F
	Javelot	Cad	H	
	Triple saut	Scol	H	
15.25	200m	Scol	H	F
15.40	1500m	Cad	H	FD
15.50	1500m	Scol	H	FD
16.10	300H	Cad	F	F
16.15	300H	Cad	H	F
16.20	400H	Scol	F	F
16.25	400H	Scol	H	F
16.40	4x400m	Jun	H	FD
17.00	1500 st	Cad	F	FD
17.10	1500 st	Cad	H	FD
17.20	2000 st	Scol	F	FD
17.35	2000 st	Scol	H	FD

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE JUNIORS ET - 23 H/D (nés 88-89-90)**  
**Nivelles (CABW) – Dimanche 12 Septembre 2010**

10.00	100m	jun	F	séries	10.00	Longueur	jun/-23	H
10.10	100m	-23	F	séries		Poids	jun	F
10.20	100m	jun	H	séries		Javelot	-23	H
10.30	100m	-23	H	séries		Hauteur	jun/-23	F
10.40	400H	jun	F	FD		Perche	jun/-23	F
10.50	400H	-23	F	FD				
11.00	400H	jun	H	FD	11.00	Poids	-23	F
11.10	400H	-23	H	FD		Javelot	jun	H
11.20	200m	jun	F	séries				
11.30	200m	-23	F	séries	11.30	Hauteur	jun/-23	H
11.40	200m	jun	H	séries		Longueur	jun/-23	F
11.50	200m	-23	H	séries				
12.00	800m	jun	F	FD	12.00	Disque	jun	F
	800m	-23	F	FD				
12.15	800m	jun	H	FD				
	800m	-23	H	FD				
12.30	100H	jun	F	séries				
	100H	-23	F	séries				
12.50	110H	jun	H	séries	14.00	Perche	jun/-23	H
	110H	-23	H	séries		Disque	-23	F
14.30	110H	jun	H	finale		Triple saut	jun/-23	F
	110H	-23	H	finale		Poids	jun	H
14.45	100H	jun	F	finale				
	100H	-23	F	finale				
15.00	400m	jun	F	FD	15.00	Javelot	jun/-23	F
	400m	-23	F	FD		Poids	-23	H
15.20	400m	jun	H	FD				
	400m	-23	H	FD	15.30	Triple saut	jun/-23	H
15.40	100m	jun	F	finale				
	100m	-23	F	finale				
15.50	100m	jun	H	finale				
	100m	-23	H	finale				
16.00	1500m	jun	F	FD	16.00	Disque	jun	H
	1500m	-23	F	FD				
16.15	1500m	jun	H	FD				
	1500m	-23	H	FD				
16.30	5000m	jun/-23	F	FD	17.00	Disque	-23	H
16.50	5000m	jun	H	FD				
17.10	5000m	-23	H	FD				
17.30	200m	jun	F	finale				
	200m	-23	F	finale				
17.45	200m	jun	H	finale				
	200m	-23	H	finale				
18.00	3000 st	jun/-23	F	FD				
18.15	3000 st	jun/-23	H	FD				

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE MARTEAU MASTERS + GRAND POIDS MASTERS**  
**Wespelaar (ROBA) - Samedi 18 Septembre 2010**

13.00	M35-40-45	Marteau	7.260 kg
	W35-40-45	Grand Poids	9.08 kg
14.00	M50-55	Marteau	6 kg
	W50-55	Grand Poids	7.260 kg
14.45	W60+	Grand Poids	5.450 kg
15.00	M60-65+	Marteau	5 kg
A la suite	M70-75	Marteau	4 kg
A la suite	M80+	Marteau	3 kg
15.30	M35-40-45	Grand poids	15.880 kg
16.00	W35-40-45	Marteau	4 kg
16.30	M50-55	Grand Poids	11.340 kg
17.00	W50-55-60+	Marteau	3 kg
17.15	M60-65+	Grand Poids	9.08 kg
A la suite	M70-75	Grand Poids	7.260 kg
A la suite	M80+	Grand Poids	5.450 kg

**CHAMPIONNATS DE BELGIQUE de RELAIS -CAD/SCOL/MAS/TC**  
**Braine l'Alleudr (USBW) – Dimanche 19 Septembre 2010**

10.00	T.C.	F	4x100m	3 séries
10.15	T.C.	H	4x100m	3 séries
10.30	Mas	F	4x100m	2 FD
10.40	Mas	H	4x100m	2 FD
10.50	Cad.	F	4x100m	3 séries
11.05	Scol.	F	4x100m	3 séries
11.20	Cad.	H	4x100m	3 séries
11.35	Scol.	H	4x100m	3 séries
11.50	Cad.	F	4x800m	2 FD
12.15	Scol.	F	4x800m	2 FD
12.40	Cad.	H	4x800m	2FD
13.05	Scol.	H	4x800m	2FD
14.15	T.C.	F	4x200m	3 séries
14.30	T.C.	H	4x200m	3 séries
14.45	T.C.	F	4x800m	2 FD
15.10	T.C.	H	4x800m	2 FD
15.35	Mas	F	4x800m	1 FD
15.50	Mas	H	4x800m	2 FD
16.15	T.C.	F	4x400m	3 séries
16.35	T.C.	H	4x400m	3 séries
16.55	T.C.	F	4x100m	F
17.00	T.C.	H	4x100m	F
17.05	Cad.	F	4x100m	F
17.10	Scol.	F	4x100m	F
17.15	Cad.	H	4x100m	F
17.20	Scol.	H	4x100m	F
17.25	T.C.	H	4x1500m	1FD
17.45	T.C.	F	4x200m	F
17.50	T.C.	H	4x200m	F

**DISPOSITIONS REGLEMENTAIRES**

1. Un cercle ne peut inscrire qu'une seule équipe par catégorie et par relais.
2. Un athlète ne peut participer qu'à un maximum de 2 relais. Une série et une finale dans une même catégorie ne sont considérées que comme un seul relais.
3. Tous les athlètes licenciés à la LBFA et à la VAL peuvent participer aux relais. Toutefois : à l'exception d'athlètes de nationalité belge pour lesquels il s'agit d'une première affiliation, un cercle ne peut aligner que des athlètes affiliés avant le 1<sup>er</sup> janvier de l'année considérée. Un athlète ayant changé de cercle après le 1<sup>er</sup> janvier ne peut être aligné par le cercle auquel il était affilié avant cette date ; les athlètes de nationalité étrangère disposant d'une double affiliation (dans leur pays d'origine et en Belgique) ne peuvent être alignés que s'ils sont en possession d'un document d'identité délivré en Belgique.
4. Contrôle d'identité : les athlètes doivent se munir de leur document d'identité lorsqu'ils se rendent au point de contrôle de leur identité. (pas les cadets, ni les scolaires) A défaut, l'athlète peut se voir refuser le départ.
5. A la confirmation de présence, au plus tard 60 minutes avant l'heure prévue de l'épreuve concernée, le délégué du cercle remet un formulaire dûment complété, reprenant les noms, prénoms, dates de naissance et dossards des 4 athlètes, dans l'ordre de leur participation au relais.
6. Pour les équipes qualifiées pour une finale, un nouveau formulaire doit être complété que si un changement (d'athlète ou d'ordre dans le relais) intervient par rapport à l'équipe ayant disputé les séries.
7. FD : classement au temps s'il y a plusieurs séries.
8. Temps de référence pour la sélection, la composition des séries et l'attribution des couloirs :
  - 4x100m : temps de l'équipe, réalisé entre le 1<sup>er</sup> avril et la date limite d'inscription ;
  - 4x200m : temps de l'équipe, réalisé entre le 1<sup>er</sup> avril et la date limite d'inscription ; à défaut, temps réalisé en salle depuis le 1<sup>er</sup> janvier ;
  - 4x400m : temps de l'équipe, réalisé entre le 1<sup>er</sup> avril et la date limite d'inscription ;
  - 4x800m : addition des temps individuels des 4 athlètes mentionnés par le délégué sur le formulaire visé au point 5 ;
  - 4x1500m : addition des temps individuels réalisés durant la saison des 4 athlètes mentionnés par le délégué sur le formulaire visé au point 5 ;
 En 4x800 et 4x1500, l'addition des temps est établie par le délégué du cercle.
9. Temps de référence pour l'attribution des couloirs en finale : temps réalisé en série.
10. Qualification pour la finale : les vainqueurs des séries, plus les meilleurs temps.

**CHAMPIONNAT DE BELGIQUE DE MARTEAU CAD – SCOL – JUN - 23**  
**Beveren (VOLH) Dimanche 26 septembre 2010**

10.00	Cad	F
11.15	Cad	H
12.30	Scol	F
13.45	Scol	H
15.00	Jun/-23	F
16.15	Jun	H
17.30	-23	H

**CHAMPIONNAT DE BELGIQUE DE SEMI-MARATHON TC ET MASTERS**  
**Kuurne (KKS) Vendredi 01 octobre 2010**

**CHAMPIONNAT DE BELGIQUE DE MARATHON TC ET MASTERS**  
**Bruxelles (AVT) Dimanche 10 octobre 2010**