

4e Championnat suisse de lancer d'hiver Masters Pentathlon d'hiver Masters et lancers longs marteau, disque, javelot

Où : Lucerne, stade d' Allmend, dimanche 18 mai 2025

Qui : LC Lucerne et swiss masters athletics SMA - Jasmin Schorno, jasmin@schorno.li

Quoi : Pentathlon des lancers masters [TP] : Marteau [HT], Poids [SP], Disque [DT], Javelot [JT], Poids du lancer [WT]. Lancers longs Masters [LW] : Marteau [HT], disque [DT], javelot [JT], intégrés dans le pentathlon de lancer.

Comment : Celui qui participe aux lancers longs depuis le pentathlon a plus de trois essais. (Précision : seuls les trois premiers lancers comptent pour le TP).

Peuvent participer et obtenir un titre : les licenciés de swiss-athletics à partir de F/M 30.

A droit aux prix et aux médailles : Membres de la SMA

Standards pour les titres et les prix : voir le tableau ci-dessous

Inscription à la compétition : Outil d'inscription de swiss athletics (pour les lancers longs, ne cocher que le poids de sa propre catégorie !)

Délai d'inscription : Dimanche 11 mai 2025, 24h.

Frais d'inscription : Pentathlon de lancers Fr. 35 ;
Pentathlon plus lancers longs : Fr. 35.- + 5.- par lancer long ;
Lancers longs uniquement : Fr. 15.- par lancer long.
Paiement sur place (espèces, TWINT, par carte)

Emporter si possible son propre matériel !

La répartition dans les groupes A ou B ne se fera qu'après la clôture des inscriptions.

4th Masters Winter Throwing Swiss Championships

Masters winter throwing pentathlon and long throws hammer, discus, javelin

Where: Lucerne, Allmend, Sunday, 18 May 2025

Who: LC Lucerne and swiss masters athletics SMA - Jasmin Schorno,
jasmin@schorno.li

What: Masters throwing pentathlon [TP]: Hammer [HT], Shot [SP], Discus [DT], Javelin [JT], Throwing weight [WT]. Masters Long Throws [LW]: Hammer [HT], discus [DT], javelin [JT], integrated into the throwing pentathlon.

How: Those taking part in the long throws from the pentathlon have a further three attempts per (long) throwing implement.. (Clarification: Only the first three throws count for the TP).

Eligible for participation and titles: swiss-athletics-licensed athletes from W/M 30.

Entitled to prizes and medals: SMA members

Standards for titles and prizes: see table below

Registration: Registration tool from swiss athletics (for long throws only tick your own category weight!)

Registration deadline: Sunday, 11 May 2025, 24h.

Entry fee: Throwing pentathlon Fr. 35.-;
Throwing pentathlon plus long throws: Fr. 35.- + 5.- each long throw;
Long throws only: Fr. 15.- each long throw
Payment on site (cash, TWINT, card)

Bring your own equipment if possible!

The grouping into group A or B will only take place after the registration deadline.

Provisorischer Zeitplan

Ab 8:00 Bezahlen des Startgeldes und Gerätekontrolle

Ab 8:30 Aufwärmen jeweils ausserhalb der Wettkampfanlagen

Aufwärmen HT A

09:30 - 10:15 HT A 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Aufwärmen HT B

10:15 - 11:00 HT B 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Pause/Aufwärmen SP A HT-Einlage out

11:00 - 11:30 SP A 2 Probe; 3 Versuche TP/LW;

messen Pause/Aufwärmen SP B

11:30 - 12:00 SP B 2 Probe; 3 Versuche TP/LW;

messen Pause/Aufwärmen DT A SP räumen

12:00 - 12:45 DT A 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Pause/Aufwärmen DT M

12:45 - 13:30 DT B 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Pause/Aufwärmen JT W HT-Einlage in

13:30 - 14:00 JT A 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Pause/Aufwärmen JT M

14:00 - 14:30 JT B 2 Probe; 3 Versuche TP/LW; +3 Versuche LW;

messen Pause/Aufwärmen WT W JT räumen

14:30 - 15:00 WT A 2 Probe; 3 Versuche TP/LW;

messen Pause/Aufwärmen WT M

15:00 - 15:30 WT B 2 Probe; 3 Versuche TP/LW;

messen Auswertung; Abräumen

15:30 Siegerehrung; ungezwungenes Beisammensein.

Standards M	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
Discus Throw 2kg	35.00	33.00	31.00	30.00							
Discus Throw 1,5kg					34.00	31.00					
Discus Throw 1kg							33.00	30.00	27.00	24.00	18.00
Javelin Throw 800g	48.00	45.00	42.00	38.00							
Javelin Throw 700g					38.00	35.00					
Javelin Throw 600g							35.00	31.00			
Javelin Throw 500g									28.00	23.00	
Javelin Throw 400g											20.00
Hammer Throw 7,26kg	40.00	38.00	35.00	32.00							
Hammer Throw 6kg					35.00	31.00					
Hammer Throw 5kg							35.00	30.00			
Hammer Throw 4kg									34.00	27.00	
Hammer Throw 3kg											20.00
Combined Events	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
Throwing-Pentathlon _{wma2023}	2400	2400	2400	2400	2600	2600	2800	2800	2800	2800	2800
Standards W	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
Discus Throw 1kg	30.00	29.00	27.00	25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	15.00		
Discus Throw 750g										17.00	13.00
Javelin Throw 600g	30.00	29.00	27.00	25.00							
Javelin Throw 500g					25.00	23.00	21.00	19.00	17.00		
Javelin Throw 400g										17.00	13.00
Hammer Throw 4kg	30.00	29.00	27.00	25.00							
Hammer Throw 3kg					25.00	23.00	21.00	19.00	17.00		
Hammer Throw 2kg										17.00	13.00
Combined Events	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
Throwing-Pentathlon _{wma2023}	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2300	2300	2400	2400	2400