

PERFORMANCES PLANCHERS CHAMPIONNATS REGIONAUX EN SALLE

	Seniors H	Espoirs H	Juniors H	Cadets
50 m	6"40	6"45	6"55	6"60
60 m	7"40	7"45	7"45	7"60
200 m	23"55	23"75	24"00	24"40
400 m	53"30	54"20	55"00	57"00
800 m	2'05"00	2'06"00	2'08"00	2'11"00
1500 m	4'21"00	-	-	-
50m Haies	8"30	8"80	8"80	8"20
60m Haies	9"50	10"00	10"00	9"40
Hauteur	1m80	1m75	1m70	1m65
Perche	3m90	3m50	3m30	3m10
Longueur	6m20	6m00	5m95	5m80
Triple saut	12m80	12m00	11m90	11m80
Poids	11m30	9m00	10m00	10m80
	Seniors F	Espoirs F	Juniors F	Cadettes
50 m	7"65	7"65	7"65	7"65
60 m	8"70	8"70	8"70	8"70
200 m	28"15	28"15	28"15	28"00
400 m	67"50	67"50	67"50	67"50
800 m	2'32"00	2'36"00	2'36"00	2'38"00
1500 m	5'25"00	-	-	-
50m Haies	9"65	9"65	9"65	9"05
60m Haies	11"00	11"00	11"00	10"45
Hauteur	1m40	1m40	1m40	1m40
Perche	2m20	2m20	2m20	2m20
Longueur	4m80	4m80	4m75	4m70
Triple saut	9m60	9m60	9m60	9m60
Poids	9m00	8m00	8m00	9m50

PERFORMANCES PLANCHERS CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE EN SALLE

	Seniors H	Espoirs H	Juniors H	Cadets H
60 m	7"30	7"35	7"45	7"55
200 m	23"15	23"30	23"70	24"10
400 m	52"00	53"10	54"00	56"00
800 m	2'02"00	2'04"00	2'05"50	2'08"50
1500 m	4'12"00	-	-	-
60 m Haies	9"30	9"80	9"50	9"10
Hauteur	1m85	1m75	1m75	1m70
Perche	4m20	3m70	3m50	3m30
Longueur	6m45	6m20	6m10	6m00
Triple saut	13m35	12m20	12m10	12m00
Poids	11m70	10m00	10m50	11m10
	Seniors F	Espoirs F	Juniors F	Cadettes F
60 m	8"50	8"50	8"50	8"50
200 m	27"00	27"35	27"55	27"85
400 m	63"50	65"50	66"00	66"50
800 m	2'28"00	2'34"00	2'34"00	2'35"00
1500 m	5'10"00	-	-	-
60 m Haies	10"20	10"80	10"60	9"95
Hauteur	1m50	1m45	1m45	1m45
Perche	2m80	2m40	2m20	2m20
Longueur	5m00	4m90	4m85	4m85
Triple saut	11m00	10m20	10m20	10m10
Poids	9m60	8m50	8m50	9m70

MINIMAS CHAMPIONNATS DE MARCHE

REGIONAUX

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	28'15"00	29'00"00	31'00"00	33'00"00	20'15"00	21'00"00	22'00"00	23'00"00
Minima D	26'15"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	18'30"00	19'30"00	20'30"00	22'00"00

ÎLE-DE-FRANCE

	5000 m				3000 m			
	SEM	ESM	JUM	CAM	SEF	ESF	JUF	CAF
Minima E	27'30"00	28'30"00	29'30"00	31'00"00	18'15"00	20'00"00	21'00"00	22'00"00
Minima A	25'45"00	26'30"00	27'00"00	28'00"00	16'30"00	17'15"00	18'00"00	18'30"00

MONTEES DE BARRE

Montées de barre recommandées lors des championnats départementaux

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m40	1m45	1m50	1m54	1m57	1m60	1m63	1m66	1m69	1m71	1m73	
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m89	1m92	1m95	1m98	2m01	2m04	2m06
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2m20	2m40	2m60	2m80	3m00	3m10	3m20	3m30	3m40	3m50	3m60	3m70
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3m10	3m30	3m50	3m70	3m90	4m00	4m10	4m20	4m30	4m40	4m50	4m60
	4m70	4m80	4m90	5m00	5m05							

