

**MONTEES DE BARRE POUR LES QUALIFICATIONS
- AUX CHAMPIONNATS REGIONAUX
- AUX CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE**

Montées de barre recommandées lors des championnats départementaux.

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,40	1,45	1,50	1,54	1,57	1,60	1,63	1,65	1,67			
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,65	1,70	1,75	1,80	1,84	1,88	1,92	1,96	1,99	2,01	2,03	
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2,20	2,40	2,60	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3,10	3,30	3,50	3,70	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	
	4,70	4,80	4,90	5,00	5,05							

CONTACTS LIFA :

- Championnats Cadets à Seniors : Hatem BEN AYED – hatem.benayed@athleif.org – 01.42.55.95.51
- Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET – pierre.montheillet@orange.fr
- Championnats Benjamins et Minimes : Pascal LEGRAND – pas-legrand@wanadoo.fr
- Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE – nathalie.steinvill@orange.com
- Championnats Running : Claude LACHEREST – claude_lacherest@yahoo.fr

MINIMA CHAMPIONNATS REGIONAUX MASCULINS

EPREUVES	CADETS		JUNIORS		ESPOIRS		SENIORS	
	D	E	D	E	D	E	D	E
100m	11"55	11"95	11"45	11"90	11"40	11"90	11"30	11"85
200m	23"80	24"60	23"50	24"20	23"20	24"10	22"80	23"75
400m	54"00	56"50	52"15	54"50	52"00	53"75	50"80	53"50
800m	2'02"5	2'09"0	2'01"5	2'07"0	2'01"0	2'06"0	2'01"0	2'04"0
1500m	4'20"0	4'35"0	4'15"0	4'30"0	4'12"0	4'28"0	4'08"0	4'20"0
3000/5000 m	10'00"0	10'20"0	16'30"0	17'30"0	16'15"0	17'00"0	15'45"0	16'30"0
110m haies	16"20	18"55	16"70	18"00	16"70	18"30	16"50	18"30
400m haies	63"00	67"20	61"00	66"00	61"00	65"00	58"00	62"05
Steeple	Pas de minima		10'30"0	11'00"0	10'15"0	10'45"0	9'45"0	10'20"0
Hauteur	1m80	1m60	1m80	1m65	1m84	1m70	1m84	1m70
Perche	3m50	3m00	3m75	3m20	3m90	3m40	4m40	3m80
Longueur	6m35	5m90	6m50	6m00	6m35	6m05	6m70	6m20
Triple saut	12m45	11m60	12m60	11m60	12m60	11m60	13m50	12m10
Poids	12m00	10m50	11m50	10m00	10m00	9m00	12m40	10m80
Disque	32m00	27m00	30m00	25m00	30m00	25m00	39m00	30m00
Marteau	41m00	34m00	37m00	31m00	35m00	31m00	40m00	34m00
Javelot	40m00	34m00	38m00	33m00	40m00	33m00	47m00	38m00
4X100m	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima			

MINIMA CHAMPIONNATS REGIONAUX FEMININS

EPREUVES	CADETTES		JUNIORS		ESPOIRS		SENIORS	
	D	E	D	E	D	E	D	E
100m	13"15	13"80	13"15	13"80	13"10	13"80	13"10	13"80
200m	27"55	28"75	27"55	28"75	27"00	28"75	27"00	28"75
400m	66"00	69"00	64"00	69"00	63"50	69"00	61"80	69"00
800m	2'34"0	2'40"0	2'34"0	2'40"0	2'34"0	2'40"0	2'26"0	2'35"0
1500m	5'35"0	5'50"0	5'35"0	5'50"0	5'35"0	5'50"0	5'05"0	5'35"0
3000/5000 m	12'00"0	12'30"0	12'00"0	12'30"0	20'00"0	22'00"0	20'00"0	21'00"0
100m haies	16"00	18"00	18"00	19"00	17"50	18"65	16"50	18"65
400m haies	76"00	79"25	75"00	78"25	75"00	77"25	69"00	77"25
Steeple	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima	
Hauteur	1m50	1m35	1m50	1m35	1m50	1m35	1m50	1m35
Perche	2m40	2m10	2m40	2m10	2m60	2m30	2m95	2m30
Longueur	5m20	4m80	5m20	4m80	5m20	4m80	5m30	4m85
Triple saut	10m30	9m60	11m00	9m60	10m50	9m60	10m50	9m60
Poids	10m25	9m40	9m00	7m80	9m50	7m80	10m00	8m80
Disque	25m00	19m00	25m00	19m00	25m00	21m00	29m00	24m00
Marteau	31m00	21m00	25m00	21m00	30m00	23m00	33m00	27m00
Javelot	26m00	21m00	26m00	21m00	26m00	21m00	29m00	23m50
4X100m	Pas de minima		Pas de minima		Pas de minima			

MINIMA CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE MASCULINS

EPREUVES	CADETS			JUNIORS			ESPOIRS			SENIORS		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	11"10	11"40	11"55	10"95	11"20	11"50	10"85	11"15	11"50	10"85	11"00	11"50
200m	22"70	23"20	24"20	22"30	23"00	23"70	22"20	22"80	23"50	22"00	22"40	23"20
400m	51"50	53"00	54"90	49"80	51"00	52"40	49"10	50"60	52"20	49"00	49"90	52"00
800m	1'58"0	2'01"0	2'04"0	1'55"5	1'58"0	2'04"0	1'53"0	1'57"5	2'01"0	1'53"0	1'56"0	2'01"0
1500m	4'08"0	4'18"0	4'28"0	4'04"5	4'09"0	4'24"0	4'00"00	4'07"0	4'20"0	3'55"0	4'02"5	4'10"0
3000m/5000m	9'20"0	9'40"0	10'08"0	15'30"0	16'15"0	16'45"0	15'20"0	16'00"0	16'30"0	14'40"0	15'10"0	15'45"0
110m haies	14"90	15"70	17"10	14"70	16"20	17"50	15"40	16"30	17"45	15"00	15"60	16"60
400m haies	58"50	60"50	65"00	56"55	60"00	63"00	55"75	58"50	62"00	54"00	55"00	59"25
Steeple	6'30"0	6'50"0	7'15"0	9'50"0	10'15"0	10'45"0	9'35"0	10'00"0	10'30"0	9'15"0	9'35"0	10'00"0
Hauteur	1m92	1m84	1m65	1m92	1m84	1m65	1m95	1m84	1m70	2m01	1m88	1m75
Perche	4m10	3m90	3m15	4m30	3m70	3m20	4m50	4m20	3m40	4m80	4m70	4m00
Longueur	6m70	6m40	6m05	6m90	6m50	6m10	6m95	6m60	6m15	7m10	6m95	6m30
Triple saut	13m80	13m40	12m20	14m00	13m50	12m00	14m20	13m20	12m20	14m50	14m10	13m00
Poids	14m00	12m50	11m15	13m75	12m50	10m30	13m50	11m00	9m80	14m00	13m00	11m50
Disque	41m00	34m00	29m00	41m00	33m90	26m00	39m00	35m00	27m00	42m00	40m00	35m00
Marteau	49m00	40m00	34m00	45m00	40m00	32m00	50m00	40m00	31m00	55m00	49m00	37m80
Javelot	51m00	43m00	36m00	52m00	43m00	35m00	54m00	43m00	35m00	60m00	55m00	43m00
4 x 100m	44"50	45"50	47"00	44"00	45"00	47"00	43"50	44"50	47"00			

MINIMA CHAMPIONNATS D'ILE DE FRANCE FEMININS

EPREUVES	CADETTES			JUNIORS			ESPOIRS			SENIORS		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	12"50	12"80	13"25	12"30	12"80	13"40	12"20	12"80	13"25	12"20	12"70	13"25
200m	25"85	26"30	28"00	25"25	26"80	28"00	25"25	26"80	27"60	25"00	26"50	27"60
400m	60"00	62"15	65"50	59"00	61"00	65"00	58"00	61"00	65"00	58"00	60"50	64"50
800m	2'20"0	2'25"0	2'30"0	2'20"0	2'25"0	2'34"5	2'17"0	2'28"0	2'34"5	2'15"0	2'23"0	2'31"0
1500m	4'56"0	5'20"0	5'35"0	4'55"0	5'10"0	5'35"0	4'55"0	5'15"0	5'25"0	4'55"0	4'57"0	5'10"0
3000m/5000m	11'15"0	11'45"0	12'45"0	11'00"0	11'45"0	12'45"0	19'00"0	20'00"0	22'00"0	18'30"0	20'00"0	21'00"0
100m haies	14"85	15"60	16"90	15"30	16"50	18"35	14"80	16"50	18"35	14"80	15"50	17"15
400m haies	65"00	70"00	75"00	66"50	72"00	76"50	65"50	72"00	76"50	65"00	68"00	72"00
Steeple	8'05"0	8'30"0	8'55"0	8'05"0	8'30"0	8'55"0	12'40"0	13'00"0	13'25"0	12'00"0	12'30"0	13'15"0
Hauteur	1m66	1m57	1m40	1m66	1m57	1m40	1m66	1m57	1m40	1m66	1m60	1m52
Perche	2m80	2m60	2m20	2m90	2m60	2m20	3m10	2m60	2m30	3m50	3m20	2m70
Longueur	5m35	5m25	4m85	5m35	5m25	4m85	5m70	5m20	4m85	5m70	5m55	4m90
Triple saut	11m25	10m85	10m00	11m50	10m95	10m00	11m80	11m05	10m00	12m00	11m80	10m60
Poids	11m50	10m50	9m30	10m75	9m30	7m80	11m00	10m25	9m30	12m00	11m40	9m80
Disque	32m00	27m00	21m00	34m00	30m00	21m00	37m00	30m00	23m00	38m00	36m00	27m00
Marteau	40m00	35m00	23m00	42m00	31m00	23m00	43m00	32m00	25m00	47m00	44m00	31m00
Javelot	32m50	30m00	23m00	33m50	28m50	21m00	36m00	28m50	24m00	37m00	32m00	26m00
4 x 100m	51"00	52"00	54"00	50"00	52"00	54"00	49"50	51"00	54"00			