

# MONTEES DE BARRES POUR LES CHAMPIONNATS DE ZONES

Montées de barre recommandées lors des championnats de zones

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](mailto:hatem.benayed@athleif.org) – 01.42.55.95.51
  - Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET – [pierre.montheillet@orange.fr](mailto:pierre.montheillet@orange.fr)
  - Championnats Benjamins et Minimes : Pascal LEGRAND – [pas-legrand@wanadoo.fr](mailto:pas-legrand@wanadoo.fr)
  - Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE – [nathalie.steinville@orange.com](mailto:nathalie.steinville@orange.com)
  - Championnats Running : Claude LACHEREST – [claudelacherest@yahoo.fr](mailto:claudelacherest@yahoo.fr)

## PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS
<b>100m</b>	11"95	11"90	11"90	11"50
<b>200m</b>	24"60	24"20	24"10	23"75
<b>400m</b>	56"50	54"50	53"75	52"00
<b>800m</b>	2'09"0	2'07"0	2'06"0	2'04"0
<b>1500m</b>	4'35"0	4'30"0	4'28"0	4'20"0
<b>3000/5000 m</b>	10'20"0	17'30"0	17'00"0	16'30"0
<b>110m haies</b>	18"55	18"00	18"30	18"30
<b>400m haies</b>	67"20	66"00	65"00	61"00
<b>Steeple</b>	Pas de minima	11'00"0	10'45"0	10'20"0
<b>Hauteur</b>	1m60	1m65	1m70	1m70
<b>Perche</b>	3m00	3m20	3m40	3m80
<b>Longueur</b>	5m90	6m00	6m05	6m20
<b>Triple saut</b>	11m60	11m60	11m60	12m10
<b>Poids</b>	10m50	10m00	9m00	10m80
<b>Disque</b>	27m00	25m00	25m00	30m00
<b>Marteau</b>	34m00	31m00	31m00	34m00
<b>Javelot</b>	34m00	33m00	33m00	38m00
<b>4X100m</b>	Pas de minima			

## PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETTES	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS
<b>100m</b>	13"80	13"80	13"80	13"80
<b>200m</b>	28"00	28"00	27"60	27"60
<b>400m</b>	69"00	69"00	69"00	69"00
<b>800m</b>	2'40"0	2'40"0	2'40"0	2'35"0
<b>1500m</b>	5'50"0	5'50"0	5'50"0	5'35"0
<b>3000/5000 m</b>	12'30"0	12'30"0	22'00"0	21'00"0
<b>100m haies</b>	18"00	19"00	18"65	18"65
<b>400m haies</b>	79"25	78"25	77"25	77"25
<b>Steeple</b>				
<b>Hauteur</b>	1m35	1m35	1m35	1m35
<b>Perche</b>	2m10	2m10	2m30	2m30
<b>Longueur</b>	4m80	4m80	4m80	4m85
<b>Triple saut</b>	9m60	9m60	9m60	9m60
<b>Poids</b>	9m40	7m80	7m80	8m80
<b>Disque</b>	19m00	19m00	21m00	24m00
<b>Marteau</b>	21m00	21m00	23m00	27m00
<b>Javelot</b>	21m00	21m00	21m00	23m50
<b>4X100m</b>	Pas de minima			