

## CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	SENIORS
100m	11"95	11"90	11"50
200m	24"60	24"20	23"20
400m	56"50	54"50	52"00
800m	2'09"0	2'07"0	2'04"0
1500m	4'35"0	4'30"0	4'04"0
3000/5000 m	10'20"0		
110m haies	18"55	18"00	18"30
400m haies	67"20	66"00	61"00
Hauteur	1m60	1m65	1m70
Perche	3m00	3m20	3m80
Longueur	5m90	6m00	6m20
Triple saut	11m60	11m60	12m10
Poids	10m50	10m00	10m80
Disque	27m00	25m00	30m00
Marteau	34m00	31m00	37m00
Javelot	34m00	33m00	38m00
4X100m	Pas de Minima	Pas de Minima	
4X400m		Pas de Minima	

## CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS
100m	14"00	13"85	13"80
200m	28"00	28"00	27"60
400m	69"00	69"00	69"00
800m	2'50"0	2'50"0	2'35"0
1500m	5'50"0	5'50"0	5'05"0
3000/5000 m	12'45"0	12'45"0	
100m haies	18"00	19"00	18"65
400m haies	79"25	78"25	77"25
Hauteur	1m35	1m35	1m35
Perche	2m10	2m10	2m30
Longueur	4m80	4m80	4m85
Triple saut	9m60	9m60	9m60
Poids	8m00	6m50	8m80
Disque	19m00	19m00	24m00
Marteau	21m00	21m00	27m00
Javelot	21m00	21m00	23m50
4X100m			
4X400m		Pas de Minima	

## CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	11"90	11"80	11"70		11"16
200m	24"20	23"70	24"00		22"51
400m	55"20	54"30	53"20		50"00
800m	2'07"0	2'06"0	2'05"5		1'56"5
1500m	4'28"0	4'24"0	4'16"0		3'57"0
3000/5000 m	10'08"0	17'30"0	17'00"0	16'30"0	
110m haies	17"10	17"50	18"00		16"55
400m haies	65"00	63"00	65"20		59"30
Steeple	7'15"0	10'45"0	10'45"0	10'00"0	
Hauteur	1m65	1m65	1m65		1m81
Perche	3m15	3m20	3m30		4m00
Longueur	6m05	6m10	6m15		6m55
Triple saut	12m20	12m00	12m40		13m60
Poids	11m15	10m30	10m30		12m00
Disque	29m00	22m00	23m00		37m00
Marteau	34m00	32m00	32m00		33m00
Javelot	30m00	30m00	30m50		40m00
4X100m	47"00	47"00	Pas de Minima		
4X400m		Pas de Minima	Pas de Minima		

## CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	13"90	13"75	13"60		12"70
200m	27"90	27"85	28"30		26"30
400m	67"50	67"50	67"15		60"00
800m	2'47"0	2'45"0	2'40"0		2'18"7
1500m	5'35"0	5'35"0	5'25"0		4'47"0
3000/5000 m	12'30"0	12'30"0	22'00"0	21'00"0	
100m haies	16"90	18"35	18"90		16"50
400m haies	75"00	76"50	76"50		71"80
Steeple	Pas de minima	Pas de minima	13'00"0	12'00"0	
Hauteur	1m40	1m40	1m40		1m55
Perche	2m20	2m20	2m30		2m70
Longueur	4m85	4m85	4m90		5m35
Triple saut	10m00	10m00	10m00		11m20
Poids	9m00	7m00	7m70		10m00
Disque	21m00	21m00	21m00		28m00
Marteau	23m00	22m00	22m50		33m00
Javelot	23m00	20m00	20m50		28m00
4X100m	54"00	54"00	Pas de Minima		
4X400m		Pas de Minima	Pas de Minima		

# MONTEES DE BARRES POUR LES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX OU 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 : Joelle BERNARD - [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org)
- Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET – [pierre.montheillet@orange.fr](mailto:pierre.montheillet@orange.fr)
- Championnats Benjamins et Minimes : Laurent CELLIER – [crj@athleif.org](mailto:crj@athleif.org)
- Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE – [nathalie.steinville@orange.com](mailto:nathalie.steinville@orange.com)
- Championnats Running : Claude LACHEREST – [claudio\\_lacherest@yahoo.fr](mailto:claudio_lacherest@yahoo.fr)