

Les Cadres Fédéraux de la FLA

Olympic Challenge Team

Hommes

Outdoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.04.2011) :

	National B			National A			International		
	1994 + plus Jeunes <small>Normes IAAF youth</small>	1993	1992 <small>Normes Juniors EM</small>	1991	1990	1989 <small>Normes U23 EM</small>	1988	1987	1986 + plus adultes <small>Normes EM</small>
100 m	11.25	11.00	10.75	10.68	10.62	10.55	10.52	10.48	10.45
200 m	22.85	22.25	21.65	21.55	21.45	21.35	21.23	21.12	21.00
400 m	50.00	49.15	48.30	47.97	47.63	47.30	47.12	46.93	46.75
800 m	1.56.00	1.53.80	1.51.50	1.50.70	1.49.80	1.49.00	1.48.70	1.48.50	1.48.20
1.500 m	4.02.00	3.56.00	3.50.00	3.48.70	3.47.30	3.46.00	3.44.70	3.43.30	3.42.00
3.000 m	8.50.00	8.38.00							
5.000 m			14.35.00	14.27.00	14.18.00	14.10.00	14.03.00	13.57.00	13.50.00
10.000 m			31.30.00	31.02.00	30.33.00	30.05.00	29.37.00	29.18.00	29.00.00
2.000 m stpl	6.15.00	6.09.00							
3.000 m stpl			9.12.00	9.08.00	9.04.00	9.00.00	8.53.00	8.45.00	8.38.00
110 m H (1.067) <small>(91.4 cm)</small>	14.45	14.95	14.80	14.65	14.50	14.35	14.18	14.02	13.85
400 m H (91.4 cm) <small>(84 cm)</small>	55.90	54.23	53.75	53.27	52.78	52.30	51.93	51.57	51.20
½ Marathon						1.07.00	1.06.00	1.05.00	1.04.00
Marathon						2.22.00	2.19.20	2.16.40	2.14.00
Cross Country						Participation Cross EM	Participation Cross EM	Participation Cross EM	Participation Cross WM
Longueur	7.15	7.28	7.40	7.47	7.53	7.60	7.70	7.80	7.90
Triple	14.50	14.88	15.25	15.40	15.55	15.70	15.97	16.23	16.50
Hauteur	2.03	2.08	2.13	2.14	2.16	2.17	2.20	2.22	2.25
Perche	4.50	4.75	5.00	5.07	5.13	5.20	5.30	5.40	5.50
Poids (7.26 kg) <small>(5 kg)</small>	17.60	17.15	17.60	16.45	16.95	17.40	18.20	19.00	19.80
Disque (2 kg) <small>(1.5 kg)</small>	53.00	51.65	53.00	51.35	52.70	54.00	56.60	59.30	61.90
Javelot (800 gr) <small>(700 g)</small>	62.00	64.35	66.00	67.70	69.35	71.00	73.50	76.00	78.50
Marteau (7.26 kg) <small>(5 kg)</small>	62.00	64.70	66.00	61.35	62.70	64.00	67.35	70.70	74.00
Decathlon <small>(Senior Imlements)</small>	5.500 <small>Youth Impl.</small>	6.817 <small>Juniors Impl.</small>	6.900 <small>Juniors Impl.</small>	7.135	7.220	7.300	7.440	7.580	7.725

Indoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.11.2010) :

	National B			National A			International		
	1994 + plus Jeunes	1993	1992	1991	1990	1989	1988	1987	1986 + plus adultes
60 m	7.15	7.08	7.01	6.94	6.88	6.81	6.74	6.67	6.60
200 m	23.25	22.65	22.05	21.95	21.85	21.75	21.63	21.52	21.40
400 m	50.80	49.95	49.10	48.77	48.43	48.10	47.92	47.73	47.55
800 m	1.57.60	1.55.40	1.53.10	1.52.30	1.51.40	1.50.60	1.50.30	1.50.10	1.49.80
1.500 m	4.05.00	3.59.00	3.53.00	3.51.70	3.50.30	3.49.00	3.47.70	3.46.30	3.45.00
3.000 m	8.56.00	8.44.00							
5.000 m			14.43.00	14.35.00	14.26.00	14.18.00	14.11.00	14.05.00	13.58.00
60 m H (1.067) <small>(91.4 cm)</small>	8.20	8.35	8.28	8.21	8.14	8.06	7.99	7.92	7.85
Longueur	7.15	7.28	7.40	7.47	7.53	7.60	7.70	7.80	7.90
Triple	14.50	14.88	15.25	15.40	15.55	15.70	15.97	16.23	16.50
Hauteur	2.03	2.08	2.13	2.14	2.16	2.17	2.20	2.22	2.25
Perche	4.50	4.75	5.00	5.07	5.13	5.20	5.30	5.40	5.50
Poids (7.26 kg) <small>(5 kg)</small>	17.60	17.15	17.60	16.45	16.95	17.40	18.20	19.00	19.80

Olympic Challenge Team

Femmes

Outdoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.04.2011)

	National B			National A			International		
	1994 + plus Jeunes <small>Normes IAAF youth</small>	1993	1992 <small>Normes Juniors EM</small>	1991	1990	1989 <small>Normes U23 EM</small>	1988	1987	1986 + plus adultes <small>Normes EM</small>
100 m	12.50	12.25	12.00	11.93	11.87	11.80	11.70	11.60	11.50
200 m	25.60	25.10	24.60	24.48	24.37	24.25	24.07	23.88	23.70
400 m	58.60	56.60	55.60	55.23	54.87	54.50	54.23	53.97	53.70
800 m	2.14.00	2.12.00	2.10.00	2.08.83	2.07.67	2.06.50	2.05.17	2.03.83	2.02.50
1.500 m	4.35.00	4.32.50	4.26.50	4.25.33	4.24.17	4.23.00	4.19.67	4.16.33	4.13.00
3.000 m	9.55.00	9.45.00	9.35.00						
5.000 m			17.05.00	16.55.00	16.45.00	16.35.00	16.20.00	16.05.00	15.50.00
10.000 m				37.47.00	36.53.00	36.00.00	35.06.00	34.13.00	33.20.00
2.000 m stpl	7.15.00	7.09.00							
3.000 m stpl			11.00.00	10.51.00	10.43.00	10.35.00	10.21.00	10.08.00	9.55.00
100 m H (84.4 cm)	14.60 <small>(76.20 cm)</small>	14.45	14.30	14.15	14.00	13.85	13.68	13.52	13.35
400 m H (76.2 cm)	63.00	62.25	61.50	61.17	60.83	60.50	59.60	58.70	57.80
½ Marathon						1.21.00	1.18.00	1.16.00	1.14.00
Marathon						2.52.00	2.46.00	2.40.00	2.35.00
Cross Country						Participation Cross EM	Participation Cross EM	Participation Cross EM	Participation Cross WM
Longueur	5.85	5.95	6.05	6.09	6.14	6.18	6.30	6.43	6.55
Triple	12.20	12.48	12.75	12.82	12.88	12.95	13.22	13.48	13.75
Hauteur	1.75	1.77	1.79	1.79	1.80	1.80	1.83	1.86	1.89
Perche	3.65	3.75	3.85	3.85	3.85	3.85	4.00	4.15	4.30
Poids (4 kg)	12.60	13.20	13.85	14.10	14.30	14.50	15.10	15.70	16.25
Disque (1 kg)	41.00	43.75	46.50	47.30	48.20	49.00	51.30	53.70	56.00
Javelot (600 gr)	43.50	46.00	48.50	48.70	48.85	49.00	51.80	54.70	57.50
Marteau (4 kg)	47.00	51.00	55.00	56.30	57.70	59.00	62.00	65.00	68.00
Heptathlon	4500	4775	5050	5130	5220	5300	5500	5700	5900

Indoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.11.2010)

	National B			National A			International		
	1994 + plus Jeunes	1993	1992	1991	1990	1989	1988	1987	1986 + plus adultes
60 m	8.00	7.93	7.85	7.78	7.70	7.63	7.55	7.48	7.40
200 m	26.00	25.50	25.00	24.88	24.77	24.65	24.47	24.28	24.10
400 m	58.40	57.40	56.40	56.03	55.67	55.30	55.03	54.77	54.50
800 m	2.15.60	2.13.60	2.11.60	2.10.40	2.09.30	2.08.10	2.06.80	2.05.40	2.04.10
1.500 m	4.38.00	4.35.50	4.29.50	4.28.30	4.27.20	4.26.00	4.22.70	4.19.30	4.16.00
3.000 m	10.01.00	9.51.00	9.41.00						
5.000 m			17.11.00	17.01.00	16.51.00	16.41.00	16.26.00	16.11.00	16.56.00
60 m H (84.4 cm)	9.05 <small>(76.20 cm)</small>	8.96	8.88	8.79	8.70	8.61	8.53	8.44	8.35
Longueur	5.85	5.95	6.05	6.09	6.14	6.18	6.30	6.43	6.55
Triple	12.20	12.48	12.75	12.82	12.88	12.95	13.22	13.48	13.75
Hauteur	1.75	1.77	1.79	1.79	1.80	1.80	1.83	1.86	1.89
Perche	3.65	3.75	3.85	3.85	3.85	3.85	4.00	4.15	4.30
Poids (4 kg)	12.60	13.20	13.85	14.10	14.30	14.50	15.10	15.70	16.25

JPEE Team

Hommes

Outdoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.04.2011)

	JEUNES U20 + Relais	National B	National A
	1992 et plus jeunes	Normes JPEE	
100 m	11.00	10.75	10.55
200 m	22.30	21.80	21.35
400 m	50.00	49.00	47.30
800 m	1.55.00	1.53.00	1.49.00
1.500 m	3.58.00	3.53.00	3.46.00
5.000 m	15.00.00	14.45.00	14.10.00
10.000 m	31.50.00	31.00.00	30.05.00
3.000 m stpl	9.25.00	9.15.00	9.00.00
110 m H (1.067)	15.10	14.80	14.35
110 m H (0.99 cm)	14.70		
400 m H (91.4 cm)	55.00	53.50	52.30
½ Marathon		1.09.00	1.07.00
Marathon		2.26.00	2.22.00
Longueur	6.95	7.20	7.60
Triple	14.30	14.80	15.70
Hauteur	2.00	2.05	2.17
Perche	4.50	4.70	5.20
Poids (7.26 kg)	14.70	15.70	17.40
Poids (6 kg)	17.20		
Disque (2 kg)	46.80	50.00	54.00
Disque (1.75 kg)	48.00		
Javelot (800 gr)	60.00	65.00	71.00
Marteau (7.26 kg)	54.50	58.50	64.00
Marteau (6 kg)	60.00		
Decathlon (Senior Implements)	6.400	6.700	7.300
Decathlon (Junior Implements)	6.600		
4 x 100 m	42.30		
4 X 400 m	3.18.00		

Indoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.11.2010)

	JEUNES U20 + Relais	National B	National A
	1992 et plus jeunes	Normes JPEE	
60 m	7.00	6.90	6.80
200 m	22.70	22.20	21.75
400 m	50.80	49.80	48.10
800 m	1.56.80	1.54.80	1.50.60
1.500 m	4.02.00	3.57.50	3.49.00
5.000 m	15.10.00	14.55.00	14.18.00
60 m H (1.067)	8.60	8.40	8.05
60 m H (0.99 cm)	8.40		
Longueur	6.95	7.20	7.60
Triple	14.30	14.80	15.70
Hauteur	2.00	2.05	2.17
Perche	4.50	4.70	5.20
Poids (7.26 kg)	14.70	15.70	17.40
Poids (6 kg)	17.20		
4 X 400 m	3.23.00		

JPEE Team

Femmes

Outdoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.04.2011)

JEUNES U20 + Relais	National B	National A
------------------------------------	-------------------	-------------------

	1992 et plus jeunes	Normes JPEE	
100 m	12.50	12.20	11.80
200 m	25.40	24.90	24.25
400 m	58.40	57.25	54.50
800 m	2.16.00	2.13.00	2.06.50
1.500 m	4.44.00	4.38.00	4.23.00
5.000 m	17.40.00	17.20.00	16.35.00
10.000 m	38.00.00	37.00.00	36.00.00
3.000m stpl	11.00.00	10.45.00	10.35.00
100 m H (84.4 cm)	14.80	14.50	13.85
400 m H (76,2 cm)	64.35	63.00	60.50
½ Marathon		1.22.30	1.21.00
Marathon		2.54.00	2.52.00
Longueur	5.60	5.75	6.18
Triple	11.40	12.00	12.95
Hauteur	1.65	1.70	1.80
Perche	3.30	3.50	3.85
Poids (4 kg)	12.20	13.20	14.50
Disque (1 kg)	41.00	45.00	49.00
Javelot (600 gr)	42.00	44.00	49.00
Marteau (4 kg)	39.00	42.50	59.00
Heptathlon	5000	5200	5300
4 x 100 m	48.00		
4 X 400 m	3.52.00		

Indoor

Les critères 2011 (applicables à partir du 01.11.2010)

JEUNES U20 + Relais	National B	National A
------------------------------------	-------------------	-------------------

	1992 et plus jeunes	Normes JPEE	
60 m	8.00	7.80	7.60
200 m	25.80	25.30	24.65
400 m	59.45	58.30	55.30
800 m	2.18.00	2.15.00	2.08.10
1.500 m	4.50.00	4.44.00	4.26.00
5.000 m	18.00.00	17.40.00	16.41.00
60 m H (84,4 cm)	9.15	8.95	8.60
Longueur	5.60	5.75	6.18
Triple	11.40	12.00	12.95
Hauteur	1.65	1.70	1.80
Perche	3.30	3.50	3.85
Poids (4 kg)	12.20	13.20	14.50
4 X 400 m	3.57.00		

Soutien de la Fédération

Aide financière par année :

International	National A	National B	Jeunes U20 Relais
1.250.-€	750.- €	500.- €	250.- €

Suivi médical:

Tests fréquents
RV en priorité chez un médecin spécialiste lors d'une blessure
Accompagnement psychologique en cas de besoin

X	X		
X	X	X	X
X	X	X	

Stages et Compétitions Internationales :

Stages de haut niveau organisés par la FLA en coopération avec la LBFA

Stages organisés par la FLA en coopération avec la LBFA

Autres stages organisés par la FLA (étranger et Luxembourg)

Déplacements collectifs organisés par la FLA

Invitation aux entraînements nationaux

100% en charge FLA	75% en charge FLA		
100% en charge FLA	75% en charge FLA	50% en charge FLA	
100% en charge FLA	75% en charge FLA	50% en charge FLA	25% en charge FLA
100% en charge FLA	75% en charge FLA	50% en charge FLA	25% en charge FLA
X	X	X	X

Encadrement individuel :

Recherche de solutions individuelles
Orientation vers un groupe d'entraînement performant en cas de besoin
Orientation vers une université avec de bonnes conditions d'entraînement
Proposition, en cas d'intérêt, à l'admission aux sports études

X	X	X	X
X	X	X	
X	X	X	
		X	X
X	X	X	

Equipements FLA :

La distribution de l'aide financière

Afin de bénéficier de la totalité de l'aide financière de la Fédération, les athlètes repris dans les différents cadres, sont tenus de respecter les points suivants :

- Présence régulière à l'entraînement national.
- Participation régulière aux stages organisés par la FLA.
- Participer aux Championnats Nationaux Indoor et/ou Cross Country.
- Participer aux Championnats Nationaux Outdoor.
- Participer, en cas d'invitation, au Meeting International Indoor de la FLA.
- Participer aux rencontres internationales, en cas de sélection (Saar-Lor-Lux, Coupe de l'Amitié, European Team Championships, etc.)
- Participer à au moins 3 Meetings du Top Circuit (sauf blessure sur base de certificat médical).
- Remise d'un rapport trimestriel sur l'entraînement réalisé ainsi que d'un plan d'entraînement et de compétition à venir (sur demande de la FLA).
- Renvoyer le document « Convention » et le « Décompte » dans les délais prescrits.
- Se soumettre à un examen médical (test) en cas de demande de la FLA (à charge de la FLA).
- Se soumettre à un contrôle antidopage en cas de demande.