

NORMES CADRES FEDERAUX - FEMMES OUTDOOR 2020-2021											
valable du 01.01.2020 au 31.10.2021	Cadre Junior	National B			National A			International			
	U20	B1	B2	B3	A1	A2	A3	Int1	Int2	Int3	Int4
		<i>Jpee 2019</i>			<i>U23 2021</i>			<i>EM 2020</i>			<i>WM 19</i>
100m	12"61	12"30	12"13	11"96	11"80	11"68	11"56	11"44	11"37	11"31	11"24
200m	25"73	25"10	24"79	24"49	24"20	23"92	23"63	23"35	23"24	23"13	23"02
400m	58"12	56"70	56"13	55"55	55"00	54"20	53"43	52"65	52"35	52"10	51"80
100m H 762	14"81	14"45	14"31	14"19	14"05	13"80	13"55	13"30	13"20	13"10	12"98
100m H 840	14"81	14"45	14"31	14"19	14"05	13"80	13"55	13"30	13"20	13"10	12"98
400m H 762	63"86	62"30	61"80	61"27	60"75	59"79	58"87	57"95	57"27	56"65	56"00
800m	2'15"81	2'12"50	2'10"95	2'09"49	2'08"00	2'06"10	2'04"30	2'02"50	2'01"84	2'01"21	2'00"60
1500m	4'40"85	4'34"00	4'30"94	4'27"91	4'25"00	4'20"20	4'15"57	4'11"00	4'09"34	4'07"94	4'06"50
3000m Cad & Jun*	10'14"70	9'59"68	9'51"21	9'47"02	9'34"62	9'23"69	9'13"25	9'02"68	8'59"10	8'55"53	8'51"98
5000m	17'51"10	17'25"00	17'09"46	16'54"54	16'40"00	16'23"07	16'06"02	15'50"00	15'40"13	15'31"09	15'22"00
10000m	37'25"00	36'30"00	36'19"32	36'10"53	36'00"00	35'06"22	34'11"94	33'20"00	32'49"80	32'18"83	31'50"00
2000m stpl 0,76	7'20"00	7'09"07	7'02"71	6'56"43	6'50"24	6'42"02	6'34"20	6'26"26	6'23"56	6'20"88	6'18"22
3000m stple	11'35"32	11'18"36	11'03"50	10'49"33	10'36"00	10'21"25	10'08"16	9'55"00	9'49"91	9'44"58	9'40"00
1/2 Marathon	NC	1h19'43"	1h18'45"	1h17'46"	1h16'49"	1h15'53"	1h15'00"	1h14'06"	1h12'53"	1h11'45"	1h10'34"
Marathon	NC	2h52'18"	2h49'57"	2h47'31"	2h45'13"	2h42'57"	2h40'49"	2h38'35"	2h38'04"	2h37'26"	2h37'00"
5000m marche Cad**	26'47"00	24'12"00	23'53"00	23'34"00	23'15"00	22'57"00	22'39"00	22'21"00	22'12"00	22'02"00	21'52"00
10000m marche	55'08"00	49'52"00	49'14"00	48'33"00	47'55"00	47'18"00	46'42"00	46'05"00	45'41"00	45'18"00	44'54"00
20km marche	NC	1h42'50"	1h41'31"	1h40'08"	1h38'51"	1h37'34"	1h36'21"	1h35'06"	1h34'34"	1h34'02"	1h33'30"
50km marche	NC	5h03'59"	4h59'54"	4h55'40"	4h51'40"	4h47'42"	4h43'59"	4h40'06"	4h36'38"	4h33'22"	4h35'10"
Longueur	5,75	5,90	6,00	6,10	6,20	6,33	6,47	6,60	6,64	6,68	6,72
Triple Saut	11,94	12,25	12,43	12,62	12,80	13,16	13,54	13,90	14,00	14,10	14,20
Hauteur	1,68	1,72	1,75	1,78	1,81	1,83	1,87	1,90	1,91	1,92	1,94
Perche	3,71	3,80	3,88	3,96	4,05	4,18	4,32	4,45	4,48	4,52	4,56
Poids 3 kg	13,70	14,05	14,20	14,36	14,50	15,21	16,10	17,00	17,33	17,67	18,00
Poids 4 kg	13,70	14,05	14,20	14,36	14,50	15,21	16,10	17,00	17,33	17,67	18,00
Disque 1 kg	46,80	48,00	48,20	48,37	48,50	51,37	54,20	57,00	58,44	59,79	61,20
Javelot 500 g	46,80	48,00	49,00	50,03	51,00	53,33	55,71	58,00	59,22	60,36	61,50
Javelot 600 g	46,80	48,00	49,00	50,03	51,00	53,33	55,71	58,00	59,22	60,36	61,50
Marteau 3 kg	52,46	53,80	56,25	58,62	61,00	63,71	66,37	69,00	69,72	70,33	71,00
Marteau 4 kg	52,46	53,80	56,25	58,62	61,00	63,71	66,37	69,00	69,72	70,33	71,00
Heptathlon Cadettes	4996	5177	5285	5393	5500	5620	5733	5850	6004	6151	6300
Heptathlon Juniors	4996	5177	5285	5393	5500	5620	5733	5850	6004	6151	6300
Heptathlon Seniors	4996	5177	5285	5393	5500	5620	5733	5850	6004	6151	6300

*accès aux cadres par le 3000m outdoor uniquement possible pour les catégories Cadet et Junior

**accès aux cadres par le 5000m marche uniquement possible pour la catégorie Cadettes

NORMES CADRES FEDERAUX - FEMMES INDOOR 2020-2021

valable du 01.01.2020 au 31.10.2021	Cadre Junior	National B			National A			International			
	U20	B1	B2	B3	A1	A2	A3	Int1	Int2	Int3	Int4
		<i>Jpee 2019</i>			<i>U23 2021</i>			<i>EM(i) 2021 *EM 2020</i>			<i>WM 19</i>
60m	8"05	7"85	7"78	7"70	7"56	7"54	7"47	7"40	7"38	7"34	7"30
200m	26"34	25"70	25"37	25"04	24"73	24"44	24"14	23"86	23"77	23"67	23"57
400m	59"04	57"60	57"03	56"50	55"94	55"20	54"47	53"75	53"56	53"24	52"90
60m H 762	9"12	8"90	8"83	8"77	8"68	8"55	8"39	8"25	8"21	8"19	8"16
60m H 840	9"12	8"90	8"83	8"77	8"68	8"55	8"39	8"25	8"21	8"19	8"16
800m	2'17"86	2'14"50	2'13"04	2'11"58	2'10"20	2'08"57	2'07"03	2'05"50	2'03"82	2'02"64	2'01"50
1500m	4'44"95	4'38"00	4'34"52	4'30"96	4'27"85	4'23"97	4'20"41	4'17"00	4'14"96	4'11"89	4'09"00
3000m	10'25"25	10'10"00	10'00"12	9'50"23	9'40"80	9'30"29	9'19"95	9'10"00	8'59"47	8'53"94	8'49"00
5000m	18'06"50	17'40"00	17'23"41	17'07"47	16'51"21	16'29"17	16'08"09	15'46"87	15'34"32	15'23"46	15'13"20
Longueur	5,75	5,90	6,00	6,10	6,20	6,33	6,47	6,60*	6,65	6,70	6,75
Triple Saut	11,94	12,25	12,43	12,62	12,80	13,16	13,54	13,90*	14,04	14,16	14,30
Hauteur	1,68	1,72	1,74	1,76	1,81	1,84	1,87	1,90*	1,91	1,93	1,95
Perche	3,71	3,80	3,88	3,96	4,05	4,18	4,32	4,45*	4,53	4,61	4,70
Poids 3 kg	13,70	14,05	14,13	14,23	14,50	15,24	16,18	17,10	17,51	17,91	18,30
Poids 4 kg	13,70	14,05	14,13	14,23	14,50	15,24	16,18	17,10*	17,51	17,91	18,30
Pentathlon Cadettes	3692	3787	3867	3946	4026	4112	5195	4281	4393	4502	4613
Pentathlon Juniors	3692	3787	3867	3946	4026	4112	4195	4281	4393	4502	4613
Pentathlon Seniors	3692	3787	3867	3946	4026	4112	4195	4281	4393	4502	4613

NORMES CADRES FEDERAUX - HOMMES OUTDOOR 2020-2021

valable du 01.01.2020 au 31.10.2021	Cadre Junior	National B			National A			International			
	U20	B1	B2	B3	A1	A2	A3	Int1	Int2	Int3	Int4
		Jpee 2019			U23 2021			EM 2020			WM 19
100m	11"22	10"95	10"80	10"65	10"50	10"43	10"36	10"28	10"22	10"16	10"10
200m	22"55	22"00	21"77	21"53	21"30	21"14	20"96	20"80	20"67	20"53	20"40
400m	50"12	48"90	48"46	48"01	47"60	47"19	46"79	46"40	46"02	45"67	45"30
110m H 914	15"17	14"80	14"70	14"58	14"50	14"30	14"10	13"90	13"76	13"61	13"46
110m H 991	15"17	14"80	14"70	14"58	14"50	14"30	14"10	13"90	13"76	13"61	13"46
110m H 1067	15"17	14"80	14"70	14"58	14"50	14"30	14"10	13"90	13"76	13"61	13"46
400m H 840	55"35	54"00	53"50	53"00	52"50	51"89	51"31	50"70	50"24	49"78	49"30
400m H 914	55"35	54"00	53"50	53"00	52"50	51"89	51"31	50"70	50"24	49"78	49"30
800m	1'55"83	1'53"00	1'51"64	1'50"33	1'49"00	1'48"41	1'47"87	1'47"30	1'46"78	1'46"32	1'45"80
1500m	3'58"31	3'52"50	3'49"98	3'47"47	3'45"00	3'43"15	3'41"26	3'39"50	3'38"29	3'37"18	3'36"00
3000m Cad & Jun*	8'36"29	8'23"28	8'19"30	8'14"83	8'10"24	8'05"53	8'00"89	7'53"31	7'52"1	7'47"97	7'43"87
5000m	15'02"00	14'40"00	14'29"86	14'19"85	14'10"00	14'01"22	13'52"27	13'44"00	13'36"77	13'29"59	13'22"50
10000m	31'30"00	30'40"00	30'27"84	30'16"34	30'05"00	29'39"64	29'14"12	28'50"00	28'26"40	28'02"80	27'40"00
2000m stpl 0,91	6'12"49	5'59"46	5'55"90	5'51"91	5'47"81	5'43"61	5'39"47	5'35"38	5'31"64	5'27"93	5'24"28
3000m stpl	9'26"80	9'13"00	9'10"09	9'07"64	9'05"00	8'58"17	8'51"48	8'45"00	8'41"39	8'38"14	8'29"00
1/2 Marathon	NC	1h06'50"	1h06'17"	1h05'44"	1h05'12"	1h04'58"	1h04'44"	1h04'30"	1h04'06"	1h03'43"	1h03'20"
Marathon	NC	2h24'04"	2h22'49"	2h21'32"	2h20'18"	2h19'45"	2h19'13"	2h18'40"	2h17'47"	2h16'53"	2h16'00"
10000m marche	46'41"00	45'05"00	44'34"00	44'02"00	43'31"00	42'42"00	41'52"00	41'04"00	40'46"00	40'29"00	40'10"00
20km marche	NC	1h33'07"	1h32'05"	1h31'00"	1h30'00	1h28'193"	1h26'38"	1h25'00"	1h24'12"	1h23'20"	1h22'30"
50km marche	NC	4h32'22"	4h28'38"	4h24'44"	4h21'05"	4h16'44"	4h12'16"	4h08'00"	4h05'02"	4h02'05"	3h59'00"
Longueur	6,92	7,10	7,26	7,42	7,60	7,70	7,83	7,95	8,02	8,09	8,17
Triple Saut	14,63	15,00	15,18	15,37	15,55	15,90	16,25	16,60	16,71	16,84	16,95
Hauteur	1,99	2,04	2,08	2,12	2,16	2,18	2,21	2,24	2,26	2,28	2,30
Perche	4,78	4,90	5,01	5,13	5,25	5,36	5,48	5,60	5,63	5,67	5,71
Poids 5 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00	20,23	20,47	20,70
Poids 6 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00	20,23	20,47	20,70
Poids 7 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00	20,23	20,47	20,70
Disque 1,5 kg	50,41	51,70	52,49	53,25	54,00	57,18	60,39	63,50	64,04	64,53	65,00
Disque 1,75 kg	50,41	51,70	52,49	53,25	54,00	57,18	60,39	63,50	64,04	64,53	65,00
Disque 2 kg	50,41	51,70	52,49	53,25	54,00	57,18	60,39	63,50	64,04	64,53	65,00
Javelot 700 g	64,25	65,90	67,98	69,96	72,00	74,82	77,71	80,50	81,36	82,21	83,00
Javelot 800 g	64,25	65,90	67,98	69,96	72,00	74,82	77,71	80,50	81,36	82,21	83,00
Marteau 5 kg	59,96	61,50	63,06	64,56	66,00	68,86	71,66	74,45	74,97	75,49	76,00
Marteau 6 kg	59,96	61,50	63,06	64,56	66,00	68,86	71,66	74,45	74,97	75,49	76,00
Marteau 7 kg	59,96	61,50	63,06	64,56	66,00	68,86	71,66	74,45	74,97	75,49	76,00
Décathlon Cadets	6446	6680	6890	7093	7300	7484	7672	7850	7970	8086	8200
Décathlon Juniors	6446	6680	6890	7093	7300	7484	7672	7850	7970	8086	8200
Décathlon Seniors	6446	6680	6890	7093	7300	7484	7672	7850	7970	8086	8200

*accès aux cadres par le 3000m outdoor uniquement possible pour les catégories Cadet et Junior

NORMES CADRES FEDERAUX - HOMMES INDOOR 2020-2021											
valable du 01.01.2020 au 31.10.2021	Cadre Junior	National B			National A			International			
	U20	B1	B2	B3	A1	A2	A3	Int1	Int2	Int3	Int4
		Jpee 2019			U23 2021			EM(i) 2021 *EM 2020			WM 19
60m	7"20	7"02	6"95	6"88	6"81	6"80	6"79	6"77	6"73	6"68	6"63
200m	22"96	22"40	22"25	22"10	21"74	21"63	21"52	21"41	21"26	21"12	20"97
400m	51"05	49"80	49"46	49"15	48"56	48"24	47"91	47"60	47"23	46"85	46"50
60m H 914	8"61	8"40	8"34	8"27	8"20	8"09	8"00	7"88	7"82	7"76	7"70
60m H 991	8"61	8"40	8"34	8"27	8"20	8"09	8"00	7"88	7"82	7"76	7"70
60m H 1067	8"61	8"40	8"34	8"27	8"20	8"09	8"00	7"88	7"82	7"76	7"70
800m	1'57"87	1'55"00	1'53"61	1'52"22	1'50"89	1'50"23	1'49"62	1'49"00	1'48"20	1'47"44	1'46"70
1500m	4'02"41	3'56"50	3'53"79	3'51"15	3'48"56	3'47"35	3'46"16	3'45"00	3'43"28	3'41"61	3'40"00
3000m	8'48"90	8'36"00	8'28"41	8'20"53	8'13"87	8'09"21	8'04"45	8'00"00	7'56"59	7'53"14	7'50"00
5000m	15'15"33	14'53"00	14'42"60	14'35"84	14'22"55	14'10"43	13'58"56	13'46"92	13'40"48	13'34"12	13'27"81
Longueur	6,92	7,10	7,26	7,43	7,60	7,72	7,84	7,95*	8,04	8,15	8,20
Triple Saut	14,63	15,00	15,18	15,37	15,55	15,90	16,25	16,60*	16,70	16,80	16,90
Hauteur	1,99	2,04	2,08	2,12	2,16	2,19	2,22	2,24*	2,28	2,32	2,34
Perche	4,78	4,90	5,01	5,13	5,25	5,37	5,49	5,60*	5,67	5,77	5,80
Poids 5 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00	20,32	20,63	20,95
Poids 6 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00	20,32	20,63	20,95
Poids 7 kg	16,09	16,50	16,88	17,23	17,60	18,41	19,19	20,00*	20,32	20,63	20,95
Heptathlon Cadets	4849	4974	5131	5283	5439	5575	5716	5851	5938	6025	6112
Heptathlon Juniors	4849	4974	5131	5283	5439	5575	5716	5851	5938	6025	6112
Heptathlon Seniors	4849	4974	5131	5283	5439	5575	5716	5851	5938	6025	6112