

ATHLELARA

Nouveaux horaires
Lancers
Pré-France
Individuelles
Aix les Bains

Programme Horaire des

Championnats en Rhône-Alpes

Eté 2009

Partenaires Officiels



Rhône-Alpes Région

PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS LARA INDIVIDUELS**FEMININES**

MINIMA LARA A REALISER AUX CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX				
EPREUVES	SENIORS	ESPOIRS	JUNIORS	CADETTES
100 m	14"04	14"24	14"24	14"44
200 m	29"84	30"14	30"14	30"84
300 m				51"64
400 m	68"14	69"34	69"34	
100 m Haies	18"04	18"44	18"64	18"64
320 m Haies				62"84
400 m Haies	79"74	81"00	81"00	
Hauteur	1,45m	1,40 m	1,35 m	1,35 m
Perche	2,40 m	2,30 m	2,30 m	2,20 m
Longueur	4,60 m	4,50 m	4,40 m	4,20 m
Triple Saut	9,60 m	9,20 m	9,20 m	9,00 m
Poids	8,40 m	8,20 m	8,00 m	8,60 m
Disque	26,00 m	24,60 m	24,60 m	24,00 m
Marteau	29,00 m	28,00 m	28,00 m	29,00 m
Javelot	26,00 m	24,00 m	24,00 m	22,00 m

MINIMA LARA TOUTES COMPETITIONS				
EPREUVES	SENIORS	ESPOIRS	JUNIORS	CADETTES
100 m	13"24	13"54	13"74	14"04
200 m	27"64	28"54	28"84	29"84
300 m				49"44
400 m	63"94	66"14	66"14	
100 m Haies	16"54	17"44	17"74	17"74
320 m Haies				60"84
400 m Haies	74"04	75"64	75"64	
Hauteur	1,52 m	1,49 m	1,45 m	1,42 m
Perche	2,90 m	2,60 m	2,60 m	2,40 m
Longueur	5,00 m	4,80 m	4,60 m	4,40 m
Triple Saut	10,20 m	10,00 m	9,60 m	9,40 m
Poids	9,50 m	9,30 m	9,00 m	9,50 m
Disque	30,00 m	26,80 m	26,80 m	25,80 m
Marteau	34,00 m	31,00 m	31,00 m	33,00 m
Javelot	30,00 m	27,00 m	27,00 m	23,50 m

MASCULINS

MINIMA LARA A REALISER AUX CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX				
EPREUVES	SENIORS	ESPOIRS	JUNIORS	CADETS
100 m	12"20	12"34	12"34	12"64
200 m	25"04	25"64	25"64	26"24
300 m				43"14
400 m	58"84	59"04	59"04	
110 m Haies	17"84	18"34	18"04	18"24
320 m Haies				53"34
400 m Haies	64"24	67"44	67"44	
Hauteur	1,75 m	1,70 m	1,65 m	1,55 m
Perche	3,60 m	3,20 m	3,20 m	3,00 m
Longueur	5,80 m	5,70 m	5,60 m	5,40 m
Triple Saut	11,80 m	11,50 m	11,00 m	10,70 m
Poids	10,80 m	10,00 m	10,00 m	10,70 m
Disque	30,00 m	28,00 m	28,00 m	28,00 m
Marteau	36,00 m	32,00 m	34,00 m	35,00 m
Javelot	40,00 m	38,00 m	36,00 m	35,00 m

MINIMA LARA TOUTES COMPETITIONS				
EPREUVES	SENIORS	ESPOIRS	JUNIORS	CADETS
100 m	11"54	11"94	11"94	12"34
200 m	23"64	24"34	24"34	25"24
300 m				42"14
400 m	55"44	56"04	56"04	
110 m Haies	16"64	17"64	17"34	17"54
320 m Haies				51"34
400 m Haies	60"34	63"74	63"74	
Hauteur	1,82 m	1,77 m	1,77 m	1,62 m
Perche	4,00 m	3,60 m	3,60 m	3,30 m
Longueur	6,20 m	6,00 m	5,90 m	5,65 m
Triple Saut	12,40 m	12,20 m	12,00 m	11,20 m
Poids	12,20 m	11,50 m	11,00 m	11,80 m
Disque	34,00 m	32,00 m	32,50 m	32,00 m
Marteau	39,00 m	36,00 m	38,00 m	38,00 m
Javelot	44,00 m	42,00 m	40,00 m	38,00 m

PARTICIPATION AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE		
Epreuves	Hommes	Femmes
100 m	10''45	11''65
200 m	21''10	23''80
400 m	47''55	54''50
800 m	1'48''90	2'08''00
1 500 m	3'41''80	4'21''00
5 000 m	13'53''00	17'00''00
10 000 m	30'00''00	35'30''0
110 M / 100 m Haies	14''05	13''60
400 m Haies	51''80	59''60
3000 m Steeple	8'40''00	10'32''00
Hauteur	2m15	1m78
Perche	5m45	4m20
Logueur	7m75	6m30
Triple-saut	16m70	13m20
Poids	16m50	14m20
Disque	54m00	49m50
Marteau	63m00	61m80
Javelot	70m00	50m00
Épreuves Combinées	7500 pts	5250 pts
20 Km Marche	1h37'	1h55'

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE RELAIS (2008/2009)				
Epreuves	Femmes		Hommes	
	A	E	A	E
4x100 m	49.00	50.00	42.20	43.50
4x200 m	1.49.50	1.56.00	1.31.00	1.36.00
4x400 m	4.04.00	4.15.00	3.21.00	3.35.00
4x1000 m CA	13.30.00	15.20.00	11.00.00	12.20.00

Pour les 4x800m et 4x1500m, seront retenus les 16 meilleurs clubs au bilan par addition des performances de leurs 4 meilleurs athlètes. Une première liste de clubs sera invitée début septembre. En fonction des réponses, une liste de clubs retenus sera publiée avant le Challenge d'Automne avec le total du dernier club retenu. Les clubs dont les athlètes réussiront, à l'occasion du challenge d'automne des performances permettant à leur club de dépasser ce total et qui désireraient participer, devront s'engager immédiatement dès le lendemain, comme indiqué ci-dessus

Pour les Relais de Marche, les qualifications se feront sur proposition des clubs à partir des performances réalisées par 4 athlètes licenciés compétition au cours d'épreuves officielles lors de la saison estivale entre le 1^{er} mars et la date limite d'engagement. Seules les 12 meilleures équipes masculines et féminines seront retenues pour ces Championnats. Les demandes d'engagements des équipes devront être adressées au siège de la FFA (par l'intermédiaire des CRM et des Ligues), au fur et à mesure de leur réalisation, et parvenir au plus tard trois semaines avant la date de la compétition accompagnées d'une feuille de composition probable de l'équipe.

MINIMA AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

FEMMES

Epreuves	Cadettes			Juniors			Espoirs			National		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	12''15	12''40	12''60	12''00	12''30	12''60	11''95	12''30	12''60	11''95	12''10	12''35
200m	25''40	25''84	26''20	24''60	25''40	26''00	24''60	25''30	25''90	24''60	25''00	25''60
300/400m	41''50	42''30	42''70	56''80	58''50	60''50	56''80	58''00	60''00	56''25	57''05	58''20
800m	2'16''50	2'18''00	2'24''00	2'14''50	2'17''00	2'24''00	2'13''50	2'16''00	2'22''00	2'12''00	2'14''00	2'16''00
1500m	4'48''00	4'52''00	5'04''00	4'44''00	4'48''00	4'58''00	4'38''50	4'49''00	4'55''00	4'29''00	4'36''00	4'40''00
3000/5000m	10'40''00	10'48''00	11'10''00	10'30''00	10'40''00	11'00''00	18'00''00	18'20''00	19'00''00	17'20''00	17'30''00	17'45''00
10000m							37'30''00					
100m haies	14''45	14''90	15''20	14''40	15''30	15''80	14''15	14''85	15''70	14''05	14''40	14''70
320/400m haies	49''50	50''70	51''80	63''80	66''50	68''40	62''40	65''00	66''50	61''60	62''50	64''00
Steeple	5'20''00	5'28''00	5'40''00	7'25''00	7'40''00	8'00''00	11'15''00	11'35''00	12'10''00	11'15''00	11'35''00	12'05''00
Hauteur	1m68	1m65	1m60	1m70	1m66	1m60	1m72	1m66	1m62	1m72	1m68	1m65
Perche	3m50	3m25	3m00	3m65	3m40	3m10	3m80	3m40	3m10	3m85	3m75	3m60
Longueur	5m70	5m45	5m25	5m80	5m45	5m30	5m85	5m60	5m40	6m00	5m80	5m60
Triple Saut	11m75	11m40	11m00	12m00	11m60	11m10	12m20	11m80	11m20	12m55	12m30	11m90
Poids	13m40	12m80	12m00	12m40	11m40	10m10	13m00	11m50	10m50	13m10	12m30	11m60
Disque	41m00	37m50	35m00	41m00	36m50	33m00	43m50	39m60	35m00	45m50	42m00	40m00
Marteau	50m50	47m00	43m00	47m00	43m50	37m00	50m00	45m00	42m00	52m00	48m00	45m00
Javelot	38m50	36m00	32m00	41m00	37m00	33m00	43m50	39m00	33m00	44m50	40m50	38m50
4x100 m	49''00	50''00	51''00	49''00	50''00	51''00	48''50	49''00	50''00			
Marche	28'30''	29'30''	32'00''	56'00''	60'00''	65'00''	1h55'00''	2h12'00''	2h20'00''	1h59'	2h05'	2h10'
Epreuves combinées	4500pts	--	4200pts	4600pts	--	4250pts	4800pts	--	4450pts	4900pts	--	4550pts

HOMMES

Epreuves	Cadets			Juniors			Espoirs			National		
	A	D	E	A	D	E	A	D	E	A	D	E
100m	10''97	11''13	11''25	10''77	10''93	11''05	10''66	10''80	11''05	10''65	10''80	10''90
200m	22''40	22''80	23''00	21''90	22''40	22''70	21''45	21''85	22''30	21''50	21''70	22''00
300/400m	35''00	36''10	36''50	49''20	49''90	51''00	47''90	48''80	50''40	47''85	48''50	49''10
800m	1'56''00	1'57''50	2'00''00	1'52''50	1'54''50	1'57''00	1'51''00	1'52''00	1'54''50	1'50''50	1'52''50	1'53''50
1500m	4'03''00	4'05''00	4'12''00	3'55''00	3'56''00	4'03''00	3'50''00	3'54''00	3'58''00	3'46''00	3'50''50	3'53''00
3000/5000m	8'50''00	9'00''00	9'10''00	15'10''00	15'20''00	15'40''00	14'40''00	14'55''00	15'10''00	14'20''00	14'25''00	14'35''00
10000m							32'00''00					
110m haies	14''45	14''75	14''90	14''35	14''80	15''20	14''45	14''95	15''75	14''40	14''60	15''05
320/400m haies	42''50	43''50	44''00	54''20	56''20	57''70	53''40	54''30	56''10	52''85	53''40	54''30
Steeple	4'26''00	4'29''00	4'35''00	9'26''00	9'32''00	9'45''00	9'10''00	9'20''00	9'35''00	9'05''00	9'09''00	9'19''00
Hauteur	2m00	1m92	1m85	2m04	1m99	1m90	2m08	2m03	1m95	2m08	2m05	1m98
Perche	4m50	4m30	4m05	4m95	4m60	4m30	5m10	4m90	4m50	5m25	5m05	4m90
Longueur	6m95	6m70	6m45	7m25	7m00	6m65	7m30	7m05	6m75	7m50	7m30	7m10
Triple Saut	14m30	13m90	13m10	14m80	14m40	13m60	15m00	14m50	14m00	15m45	15m05	14m60
Poids	15m50	14m70	13m80	15m30	14m15	13m50	14m50	13m20	12m80	15m85	15m00	14m30
Disque	44m00	42m00	38m50	46m20	42m50	40m00	46m00	42m00	39m00	49m80	47m50	44m50
Marteau	56m00	52m00	46m00	56m00	53m50	47m00	56m00	52m00	45m00	60m50	58m50	54m50
Javelot	58m00	53m00	50m00	57m50	53m50	51m00	62m00	58m00	52m00	65m50	62m50	60m00
4x100 m	43''70	44''30	46''00	43''10	43''70	45''00	42''90	43'50	44''50			
Marche	25'00''	27'00''	29'00''	50'00''	55'00''	59'00''	1h40'00''	1h50'00''	1h55'00''	1h40'	1h45'	1h50'
Epreuves combinées	6200pts	--	5900pts	6500pts	--	6150pts	6500pts	--	6150pts	6800pts	--	6400pts

NOTES

Barème Femmes	Cat.	IA 17 pts	IB 15 pts	N1 13 pts	N2 11 pts	N3 9 pts	R1 7 pts	R2 6 pts	R3 5 pts	D1 4 pts
*50m	CJESV	6"20	6"35	6"50	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74
*60m	CJESV	7"15	7"30	7"45	7"72	8"04	8"34	8"64	8"94	9"24
100m	CJESV	11"10	11"35	11"60	12"02	12"54	13"04	13"54	14"04	14"54
200m	CJESV	22"45	23"12	23"73	24"68	25"94	27"24	28"54	29"84	31"14
300m	C			38"64	40"64	42"84	45"04	47"24	49"44	51"64
400m	JESV	50"49	52"08	53"55	56"56	59"74	62"94	66"14	69"34	72"54
800m	CJESV	1'58"32	2'01"12	2'06"08	2'11"19	2'20"0	2'28"0	2'36"0	2'44"0	2'52"0
1 000m	CJESV	2'31"70	2'35"60	2'41"80	2'48"70	2'58"0	3'08"0	3'18"0	3'28"0	3'38"0
1 500m	CJESV	4'02"19	4'09"52	4'18"68	4'31"00	4'47"0	5'03"0	5'19"0	5'35"0	5'51"0
3 000m	CJESV	8'41"53	8'54"76	9'17"57	9'50"00	10'26"0	11'02"0	11'38"0	12'14"0	12'50"0
5 000m	JESV	15'00"00	15'30"00	16'00"00	17'00"00	18'00"0	19'00"0	20'00"0	21'00"0	22'00"0
**10 000m – 10km	CJESV	31'30"0	32'20"0	34'05"0	36'15"0	38'36"0	40'57"0	43'18"0	45'39"0	48'00"0
15km	CJESV	49'05"	50'25"	52'40"	56'25"	1h00'00"	1h03'35"	1h07'10"	1h10'45"	1h14'20"
20 000m / 20km	JESV	1h06'40"	1h08'25"	1h11'15"	1h16'30"	1h21'20"	1h26'10"	1h31'00"	1h35'50"	1h40'40"
Semi-Marathon	JESV	1h10'00"	1h11'50"	1h14'45"	1h20'15"	1h25'20"	1h30'25"	1h35'30"	1h40'35"	1h45'40"
Marathon	ESV	2h27'00"	2h32'00"	2h41'00"	2h59'00"	3h13'00"	3h27'00"	3h41'00"	3h55'00"	4h09'00"
100km	ESV	7h45'00"	8h15'00"	8h45'00"	9h20'00"	9h55'00"	10h30'00"	11h05'00"	11h40'00"	12h15'00"
Heure	JESV	18100m	17600m	17000m	15900m	15000m	14275m	13550m	12825m	12100m
24 Heures route	ESV	220km	210km	205km	200km	190km	180km	170km	160km	150km
*50m Haies 0.76m	C			7"24	7"67	8"04	8"44	8"84	9"24	9"64
*50m Haies 0.84m	CJESV	6"88	7"11	7"41	7"84	8"24	8"64	9"04	9"44	9"84
*60m Haies 0.76m	C			8"31	8"76	9"24	9"74	10"24	10"74	11"24
*60m Haies 0.84m	CJESV	7"99	8"22	8"52	8"97	9"44	9"94	10"44	10"94	11"44
100m Haies 0.76m	C			13"38	14"12	15"04	15"94	16"84	17"74	18"64
100m Haies 0.84m	CJESV	12"78	13"16	13"73	14"47	15"34	16"24	17"14	18"04	18"94
320m Haies	C			43"94	47"84	51"04	54"24	57"44	60"64	63"84
400m Haies	JESV	54"80	56"63	59"42	63"31	67"44	71"54	75"64	79"74	83"84
1 500m Steeple	C			4'45"0	5'00"0	5'20"0	5'40"0	6'00"0	6'20"0	6'40"0
2 000m Steeple	J		6'15"0	6'30"00	6'50"00	7'15"00	7'40"00	8'05"00	8'30"00	8'55"00
3 000m Steeple	JESV	9'30"00	9'40"00	10'00"00	10'30"00	11'05"00	11'40"00	12'15"00	12'50"00	13'25"00
Hauteur	CJESV	1.96m	1.91m	1.84m	1.70m	1.63m	1.56m	1.49m	1.42m	1.35m
Perche	CJESV	4.40m	4.10m	3.90m	3.40m	3.15m	2.90m	2.65m	2.40m	2.15m
Longueur	CJESV	6.91m	6.60m	6.19m	5.76m	5.45m	5.15m	4.85m	4.55m	4.25m
Triple Saut	CJESV	14.14m	13.54m	12.74m	11.80m	11.20m	10.60m	10.00m	9.40m	8.80m
Poids 3kg	C			16.20m	14.10m	13.00m	11.90m	10.80m	9.70m	8.60m
Poids 4kg	CJESV	19.80m	17.65m	14.75m	12.60m	11.50m	10.40m	9.30m	8.20m	7.10m
Disque 800g	C			53.50m	46.80m	42.60m	38.40m	34.20m	30.00m	25.80m
Disque 1kg	CJESV	66.00m	60.00m	49.00m	42.00m	38.20m	34.40m	30.60m	26.80m	23.00m
Marteau 3kg	C			61.00m	53.00m	49.00m	45.00m	41.00m	37.00m	33.00m
Disque 1kg	CJESV	66.00m	60.00m	49.00m	42.00m	38.20m	34.40m	30.60m	26.80m	23.00m
Marteau 3kg	C			61.00m	53.00m	49.00m	45.00m	41.00m	37.00m	33.00m
Marteau 4kg	CJESV	65.00m	60.00m	55.00m	47.00m	43.00m	39.00m	35.00m	31.00m	27.00m
Javelot 600 g	CJESV	65.00m	60.00m	49.30m	42.00m	38.30m	34.60m	30.90m	27.20m	23.50m
*Pentathlon	CJESV	4570pts	4270pts	3810pts	3180pts	2860pts	2540pts	2220pts	1900pts	1580pts
Heptathlon	C			5490pts	4600pts	4150pts	3700pts	3250pts	2800pts	2350pts
Heptathlon	JESV	6400pts	5980pts	5340pts	4450pts	4000pts	3550pts	3100pts	2650pts	2200pts
Décathlon	C			7050pts	5900pts	5300pts	4700pts	4100pts	3500pts	2900pts
Décathlon	JESV	8220pts	7680pts	6850pts	5700pts	5100pts	4500pts	3900pts	3300pts	2700pts
2 000m marche	C			9'20"0	9'50"0	10'25"0	11'00"0	11'35"0	12'10"0	12'45"0
3 000m marche	CJESV	12'18"0	12'46"0	14'29"0	15'30"0	16'25"0	17'20"0	18'15"0	19'10"0	20'05"0
5 000m marche	CJESV	21'15"0	22'05"0	24'55"0	27'00"0	28'40"0	30'20"0	32'00"0	33'40"0	35'20"0
30mn Marche	C			6000 m	5450 m	5200 m	4950 m	4700 m	4500 m	4300 m
10 000m-10km Marche	JESV	42'50"0	44'57"0	51'53"0	56'30"0	59'50"0	1h03'10"0	1h06'30"0	1h09'50"0	1h13'10"0
45mn Marche	J	10550 m	10100 m	8800 m	8200 m	7700 m	7300 m	6900 m	6500 m	6300 m
Heure Marche	JESV	13900 m	13300 m	11500 m	10600 m	10030 m	9580 m	9130 m	8680 m	8230 m
20 000m-20km Marche	JESV	1h29'00"	1h35'00"	1h50'00"	2h00'00"	2h07'00"	2h14'00"	2h21'00"	2h28'00"	2h35'00"
Gd. fond Marche	ESV			170km	165km	160km	155km	150km	145km	140km

Barème Hommes	Cat.	IA 17 pts	IB 15 pts	N1 13 pts	N2 11 pts	N3 9 pts	R1 7 pts	R2 6 pts	R3 5 pts	D1 4 pts
*50m	CJESV	5"66	5"76	5"86	6"04	6"24	6"44	6"64	6"84	7"04
*60m	CJESV	6"56	6"66	6"76	6"94	7"24	7"54	7"84	8"14	8"44
100m	CJESV	10"06	10"23	10"40	10"68	11"14	11"54	11"94	12"34	12"74
200m	CJESV	20"24	20"60	21"11	21"63	22"54	23"44	24"34	25"24	26"14
300m	C			33"90	34"94	36"74	38"54	40"34	42"14	43"94
400m	JESV	44"79	45"63	46"70	48"27	50"84	53"44	56"04	58"64	61"24
800m	CJESV	1'44"27	1'46"15	1'47"87	1'50"88	1'57"0	2'03"0	2'09"0	2'15"0	2'21"0
1 000m	CJESV	2'13"90	2'16"20	2'18"20	2'22"00	2'30"0	2'38"0	2'46"0	2'54"0	3'02"0
1 500m	CJESV	3'34"30	3'37"74	3'40"07	3'46"11	3'59"0	4'12"0	4'25"0	4'38"0	4'51"0
3 000m	CJESV	7'40"66	7'49"92	7'56"19	8'11"92	8'41"0	9'10"0	9'39"0	10'08"0	10'37"0
5 000m	JESV	13'10"86	13'26"31	13'34"54	14'10"88	15'01"0	15'52"0	16'43"0	17'34"0	18'25"0
**10 000m - 10km	CJESV	27'38"0	28'06"0	28'59"0	30'13"0	32'10"0	34'07"0	36'04"0	38'01"0	39'58"0
15km	CJESV	43"00"	43"35"	44"30"	46"15"	49"00"	51"45"	54"30"	57"15"	1h00"00"
20 000m - 20km	JESV	58"25"	59"05"	1h00"00"	1h02"20"	1h05"55"	1h09"35"	1h13"15"	1h16"55"	1h20"35"
Semi-Marathon	JESV	1h01'18"	1h02'00"	1h03'15"	1h05'25"	1h09'00"	1h13'00"	1h17'00"	1h21'00"	1h25'00"
Marathon	SEV	2h09'45"	2h11'45"	2h15'25"	2h22'50"	2h32'00"	2h41'00"	2h50'00"	2h59'00"	3h08'00"
100km	SEV	6h35'00"	6h53'00"	7h11'00"	7h30'00"	8h00'00"	8h25'00"	8h50'00"	9h15'00"	9h40'00"
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19250m	18400m	17550m	16700m	15850m	15000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	220km	210km	200km	190km	180km	170km
*50m Haies 0.91m	C			6"51	6"87	7"24	7"64	8"04	8"44	8"84
*50m Haies 1.06m	CJESV	6"43	6"62	6"78	7"14	7"54	7"94	8"34	8"74	9"14
*60m Haies 0.91m>	C			7"54	7"94	8"34	8"74	9"14	9"54	9"94
*60m Haies 1.06m	CJESV	7"57	7"76	7"92	8"34	8"74	9"14	9"54	9"94	10"34
110m Haies 0.91m	C			13"18	13"92	14"84	15"74	16"64	17"54	18"44
110m Haies 1.06m	CJESV	13"30	13"64	13"93	14"67	15"54	16"44	17"34	18"24	19"14
320m Haies	C			37"64	40"14	42"94	45"74	48"54	51"34	54"14
400m Haies	JESV	48"78	49"86	51"05	53"50	56"94	60"34	63"74	67"14	70"54
1 500m Steeple	C			4'01"0	4'15"0	4'29"0	4'43"0	4'57"0	5'11"0	5'25"0
3 000m Steeple	JESV	8'14"42	8'29"36	8'41"51	9'03"88	9'41"0	10'18"0	10'55"0	11'32"0	12'09"0
Hauteur	CJESV	2.34m	2.27m	2.17m	2.07m	1.97m	1.87m	1.77m	1.67m	1.57m
Perche	CJESV	5.80m	5.60m	5.45m	4.95m	4.60m	4.20m	3.80m	3.40m	3.00m
Longueur	CJESV	8.27m	8.04m	7.76m	7.30m	6.90m	6.50m	6.10m	5.70m	5.30m
Triple	CJESV	17.35m	16.88m	16.14m	14.92m	14.10m	13.30m	12.50m	11.70m	10.90m
Poids 5kg	C			19.15m	17.65m	16.30m	14.95m	13.60m	12.25m	10.90m
Poids 6kg	CJ		20.60m	17.85m	16.35m	15.00m	13.65m	12.30m	10.95m	9.60m
Poids 7,260 kg	CJESV	20.70m	19.40m	16.65m	15.15m	13.80m	12.45m	11.10m	9.75m	8.40m
Disque 1,500 kg	C			59.60m	52.20m	47.70m	43.20m	38.70m	34.20m	29.70m
Disque 1,750kg	CJ		64.50m	57.90m	50.50m	46.00m	41.50m	37.00m	32.50m	28.00m
Disque 2kg	CJESV	66.00m	61.50m	54.90m	47.50m	43.30m	39.10m	34.90m	30.70m	26.50m
Marteau 5kg	C			81.70m	68.40m	62.00m	56.00m	50.00m	44.00m	38.00m
Marteau 6kg	CJ		79.60m	74.80m	61.50m	56.00m	50.50m	45.00m	39.50m	34.00m
Marteau 7,260kg	CJESV	80.50m	74.60m	69.80m	56.50m	51.50m	46.50m	41.50m	36.50m	31.50m
Javelot 700 g	C			76.50m	67.30m	61.60m	55.90m	50.20m	44.50m	38.80m
Javelot 800g	CJESV	85.60m	79.30m	72.20m	63.00m	57.50m	52.00m	46.50m	41.00m	35.50m
*Pentathlon	C			3850pts	3550pts	3300pts	3000pts	2700pts	2500pts	2200pts
*Pentathlon	CJESV	4260pts	4050pts	3780pts	3350pts	3090pts	2830pts	2570pts	2310pts	2050pts
*Heptathlon	CJESV	6080pts	5770pts	5390pts	4780pts	4410pts	4040pts	3670pts	3300pts	2930pts
Décathlon	CJESV	8270pts	7850pts	7330pts	6510pts	6000pts	5490pts	4980pts	4470pts	3960pts
3 000m Marche	C			12'00"0	13'30"0	14'20"0	15'10"0	16'00"0	16'50"0	17'40"0
5 000m Marche	CJESV	18'50"0	19'35"0	20'35"0	23'00"0	24'25"0	25'50"0	27'15"0	28'40"0	30'00"0
45mn Marche	C			10600m	9600m	8900m	8550m	8200m	7850m	7500m
10 000m-10km Marche	JESV	39'00"0	40'00"0	43'00"0	47'00"0	50'00"0	53'00"0	56'00"0	59'00"0	62'00"0
Heure Marche	JESV	15300m	14900m	13800m	12600m	12000m	11400m	10800m	10200m	9600m
20 000m-20km Marche	JESV	1h20'00"	1h22'00"	1h28'00"	1h36'00"	1h42'00"	1h48'00"	1h54'00"	2h00'00"	2h06'00"
50 000m-50km Marche	ESV	3h48'	4h00'	4h12'	4h35'	4h52'	5h09'	5h26'	5h43'	6h00'
100km Marche	ESV	8h20'	9h00'	9h45'	10h10'	10h30'	10h50'	11h10'	11h30'	11h50'
Gd. Fond marche	ESV			200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km

CHAMPIONNATS RHÔNE-ALPES d'ÉPREUVES COMBINÉES

BOURGOIN-JAILLEU

Stade Antonin Berliat - 91 Avenue du Professeur Tixier - 38300 Bourgoin-Jailleu

Samedi 23 et Dimanche 24 mai 2009

SAMEDI									
Hommes					Femmes				
Heure	Décathlon		Octathlon		Heure	Heptathlon			
	JU ES SE	CA	MI	MI		MI	MI	CA	JU ES SE
14h00	100m		Hauteur		14h00	Javelot	Poids		
10					10				
20		100m			20				
30					30				100m H 84
40	Longueur				40			100m H 76	
50					50				
15h00					15h00				
10					10	80m H 76			
20		Perche			20				
30					30				
40					40				
50					50				
16h00					16h00	Poids	Javelot	Poids	Hauteur
10					10				
30	Poids		100m H 84	100m H 84	30				
40					40				
50					50				
17h00					17h00	100m			
10	Hauteur	Longueur	Disque	Javelot	10				
20					20				
30					30				
40					40			Hauteur	
50					50				Poids
18h00					18h00				
10					10				
20					20				
30			Javelot	Disque	30				
40		Poids			40				200m
50					50				
19h00					19h00				
10					10				
20					20			200m	
30					30				
40		400m			40				
50	400m				50				
20h00					20h00				
10					10				

Important :

les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente

les groupes d'athlètes pourront être dédoublés

Montées de barres pour toute la compétition :

Hauteur de 3cm en 3cm
Perche de 10cm en 10 cm

CHAMPIONNATS RHÔNE-ALPES d'ÉPREUVES COMBINÉES

BOURGOIN-JAILLEU

Stade Antonin Berliat - 91 Avenue du Professeur Tixier – 38300 Bourgoin-Jailleu

Samedi 23 et Dimanche 24 mai 2009

DIMANCHE									
Hommes					Femmes				
Heure	Décathlon		Octathlon		Heure	Heptathlon			
	JU ES SE	CA	MI	MI		MI	MI	CA	JU ES SE
10h00	110m H 106				10h00	Hauteur			
10	110m H 99				10			Longueur	
20		110m H 91			20				
30					30				
40	Disque				40				
50				100m	50				
11h00					11h00				
10		Javelot			10				
20			Perche	Poids	20				
30				Poids	30				
40					40				
50	Perche				50			Javelot	
12h00					12h00				Longueur
10					10				
20					20				
30					30				
40		Hauteur			40				
50					50				
13h00					13h00	Longueur			
10					10				
20					20				Javelot
30					30				
40				Perche	40				
50					50				
14h00					14h00				
10			Poids	Perche	10				
20					20			800m	
30					30				800m
40					40	1000m	1000m		
50		Disque			50				
15h00	Javelot				15h00				
10					10				
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
16h00					16h00				
10		1500m			10				
20					20				
30					30				
40	1500m				40				
50				1000m	50				
17h00					17h00				

Important :

les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente

les groupes d'athlètes pourront être dédoublés

Montées de barres pour toute la compétition :

Hauteur de 3cm en 3cm

Perche de 10cm en 10 cm,

pour les Minimes de 20cm en 20cm ➔ 2,40m puis de 10cm en 10 cm.

PRE-FRANCE CENTRE-EST d'ÉPREUVES COMBINÉES

BOURGOIN-JAILLEU

Stade Antonin Berliat - 91 Avenue du Professeur Tixier – 38300 Bourgoin-Jailleu

Samedi 6 et Dimanche 7 juin 2009

SAMEDI									
Hommes					Femmes				
Heure	JU ES SE	CA	MI	MI	Heure	MI	MI	CA	JU ES SE
14h00	100m		Hauteur		14h00	Javelot	Poids		
10	JES				10				
20		100m			20				
30					30			100m H 76	
40	Longueur 1-2				40				
50					50				100m H 84
15h00					15h00				
10					10	80m H 76			
20		Perche			20				
30					30			Hauteur	Hauteur
40			100m H 84		40				
50	Poids 1-2				50				
16h00	7,26-6				16h00		Javelot		
10					10				
20					20				
30					30	Poids			
40					40				
50					50				
17h00					17h00				
10		Longueur	Disque	Javelot	10				
20					20				
30	Hauteur				30			Poids	Poids
40					40				
50					50				
18h00					18h00	100m			
10					10				
20			Javelot	Disque	20				
30		Poids			30			200m	
40					40				
50					50				200m
19h00					19h00				
10					10				
20					20				
30		400m			30				
40					40				
50					50				
20h00	400m				20h00				
10					10				
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				

Important :

les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débuteront 30min après la fin de l'épreuve précédente

les groupes d'athlètes pourront être dédoublés

Montées de barres pour toute la compétition :

Hauteur de 3cm en 3cm

Perche de 10cm en 10 cm

PRE-FRANCE CENTRE-EST d'ÉPREUVES COMBINÉES

BOURGOIN-JAILLEU

Stade Antonin Berliat - 91 Avenue du Professeur Tixier - 38300 Bourgoin-Jailleu

Samedi 6 et Dimanche 7 juin 2009

DIMANCHE									
Hommes					Femmes				
Heure	JU ES SE	CA	MI	MI	Heure	MI	MI	CA	JU ES SE
10h00	110m H 106				10h00	Hauteur			
10	110m H 99				10				
20		110m H 91			20				
30					30				
40					40				
50	Disque		100m		50			Javelot	
11h00					11h00				
10					10				
20					20				
30			Poids		30				Longueur
40					40				
50					50				
12h00	Perche	Disque			12h00				
10		Javelot			10				
20					20				
30					30			Longueur	
40					40				
50					50				
13h00		Hauteur			13h00	Longueur			Javelot
10					10				
20					20				
30					30				
40					40				
50					50				
14h00					14h00				
10	Javelot		Perche		10			800m	
20					20				
30					30				800m
40					40	1000m			
50					50				
15h00					15h00				
10		Javelot			10				
20		Disque			20				
30			1000m		30				
40					40				
50	1500m				50				
16h00					16h00				
10					10				
20					20				
30		1500m			30				
40					40				
50					50				
17h00					17h00				

Important :

les horaires sont à titre indicatifs, les épreuves débiteront 30min après la fin de l'épreuve précédente

les groupes d'athlètes pourront être dédoublés

Montées de barres pour toute la compétition :

Hauteur de 3cm en 3cm

Perche de 10cm en 10 cm

CHAMPIONNATS INDIVIDUELS RHÔNE-ALPES de ½ FOND

MOIRANS

Stade Colette Besson 274 route des Béthanies - 38430 Moirans 04 76 35 55 22

Samedi 6 juin 2009

Heure	Epreuves
16h00	800m Femmes séries A B C D
16h45	800m Hommes séries A B C D
18h00	1500m Steeple Cadettes
18h10	2000m Steeple Juniors Femmes
18h25	3000m Steeple Femmes
18h40	3000m Cadets (ouvert au JU ES SE)
19h00	3000m Cadettes (ouvert au JU ES SE)
19h15	1500m Steeple Cadets
19h30	3000m Steeple Hommes
20h05	5000m Femmes
20h30	5000m Hommes

CHAMPIONNATS INDIVIDUELS RHÔNE-ALPES

GRENOBLE

Stade Bachelard - Rue Albert Reynier - 38100 GRENOBLE

Samedi 13 & Dimanche 14 juin 2009

Courses				SAMEDI							
Heure				Heure	Perche	Hauteur 1	Hauteur 2	Longueur	T Saut	Disque	Poids
15h00				15h00	Femmes					Hommes	Femmes
10				10	Concours A					Es Se	Ca
20				20	1ère barre						
30	100m	Femmes	Séries (Niveau)	30	3m00	Hommes	Hommes	Hommes	Femmes		
40				40		Concours B	Cadet	Es Se	Ju		
50				50		1ère barre	1ère barre				
16h00				16h00						Hommes	Femmes
10	100m	Hommes	Séries (Niveau)	10						Ca	Ju Es Se
20				20							
30				30							
40				40	Femmes						
50	100m	Femmes	Finales (Catég.)	50	Cadettes						
17h00				17h00	1ère barre				Femmes	Hommes	Hommes
10				10	2m20				Ca	Ju	Es Se
20	100m	Hommes	Finales (Catég.)	20							
30				30				Hommes			
40				40				Ca			
50	400m Haies	Hommes	Finales directes	50						Femmes	
18h00				18h00		Hommes				Ca	Hommes
10				10		Concours A					Ca
20	400m Haies	Femmes	Finales directes	20		1ère barre					
30				30	Femmes	1m85			Femmes		
40	320m Haies	Femmes	Finales directes	40	Concours B				Es Se		
50				50	1ère barre						Hommes
19h00				19h00				Hommes		Femmes	Ju
10	320m Haies	Hommes	Finales directes		2m40			Ju		Ju Es Se	
20	4x100m	Femmes	Finales directes								
30											
40	4x100m	Hommes	Finales directes								
50											
20h00				20h00							
10	1500m	Femmes	Finales directes								
20											
30											
40	1500m	Hommes	Finales directes								
50											
21h00				21h00							

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

Dossards : comme l'an passé, il y aura 1 dossard par athlète et par journée, prévoyez **4** épingles !

Rappels (Règle 143.7) :

- Le dossard ne doit pas être porté plié.
- Aux sauts en hauteur et à la perche, le dossard s'accroche indifféremment devant ou derrière.
- Pour les autres concours, il s'accroche obligatoirement devant.
- Pour les courses avec départs en blocs, il s'accroche obligatoirement derrière.
- Pour les relais, chaque équipier devra porter son dossard.

CHAMPIONNATS INDIVIDUELS RHÔNE-ALPES

GRENOBLE

Stade Bachelard - Rue Albert Reynier - 38100 GRENOBLE

Samedi 13 & Dimanche 14 juin 2009

DIMANCHE														
Courses					Concours									
Heure					Heure	Perche	Hauteur 1	Hauteur 2	Longueur	T Saut	Javelot	Marteau annexe		
9h00	30	5000m Marc.	Hommes	TC	Finale directe									
	40													
	50													
10h00						10h00	Hommes							
	10	5000m Marc.	Femmes	TC	Finale directe	10	Cadets							
	20					20	1ère barre							
	30					30	2m40			Femmes	Femmes	Hommes		
	40					40				Es Se	Ca	Ca		
	50					50								
11h00		110m Haies	Hommes		Séries	11h00		Femmes	Femmes		Hommes			
	10					10		Cadettes	Concours B	Es Se				
	20					20	1ère barre	1ère barre						
	30	100m Haies	Femmes		Séries	30	1m30	1m40			Hommes			
	40					40					Ca	Femmes		
	50					50						Ca		
12h00		200m	Femmes	Ju Es Se	Séries	12h00				Femmes				
	10					10				Ca				
	20	200m	Hommes	Ju Es Se	Séries	20								
	30					30	Hommes				Hommes	Femmes		
	40					40	Concours B			Ca	Ju Es Se	Hommes		
	50					50	1ère barre					Ju		
13h00		110m Haies	Hommes		Finales	13h00	3m40	Femmes						
	10					10		Concours A						
	20					20	1ère barre							
	30					30	1m50						Hommes	
	40	100m Haies	Femmes		Finales	40					Hommes	Es Se		
	50					50					Ju			
14h00		300m	Femmes	Ca	Finales directes	14h00								
	10					10								
	20	300m	Hommes	Ca	Finales directes	20								
	30					30	Hommes			Femmes				
	40	200m	Femmes	Ca	Finales directes	40	Concours A			Ju	Hommes	Hommes		
	50	200m	Hommes	Ca	Finales directes	50	1ère barre			Ju	Es Se	Femmes		
15h00		200m	Femmes		Finales		4m20						Ju Es Se	
	10	200m	Hommes		Finales									
	20													
	30	400m	Femmes		Finales directes									
	40													
	50	400m	Hommes		Finales directes									
16h00														

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

Dossards : comme l'an passé, il y aura 1 dossard par athlète et par journée, prévoyez 4 épingles !

Rappels (Règle 143.7) :

- Le dossard ne doit pas être porté plié.
- Aux sauts en hauteur et à la perche, le dossard s'accroche indifféremment devant ou derrière.
- Pour les autres concours, ainsi que pour la marche, il s'accroche obligatoirement devant.
- Pour les courses avec départs en blocs, il s'accroche obligatoirement derrière.

CHAMPIONNATS DE FRANCE DU 10 000m HOMMES & FEMMES

PRE-FRANCE CENTRE-EST INDIVIDUELS ½ Fond

VILLEFRANCHE S / Saône

Stade Jean Le Mouton 43, rue Mirabeau - 69400 Villefranche 04 74 62 94 14

Samedi 27 juin 2009

Heure	Epreuves
16h00	800m Femmes
16h30	800m Hommes
17h35	1500m Femmes
18h00	1500m Hommes
18h50	1500m Steeple Cadettes
19h00	2000m Steeple Juniors Femmes
19h10	3000m Steeple Espoirs/Seniors Femmes
19h25	1500m Steeple Cadets
19h35	3000m Steeple Hommes
20h00	CHAMPIONNATS DE FRANCE 10000m HOMMES (1 finale de 16 athlètes)
20h45	CHAMPIONNATS DE FRANCE 10000m FEMMES (1 finale mixte – Femmes + Hommes du 17^{ème} au 24^{ème})
21h30	3000m Cadets
21h45	3000m Cadettes et Juniors Femmes
22h05	5000m Femmes
22h25	5000m Hommes

NOTES

PRE-FRANCE CENTRE-EST INDIVIDUELS

AIX LES BAINS

Stade Forestier - 73 Aix les Bains

Samedi 27 & Dimanche 28 juin 2009

						SAMEDI						Nouveaux horaires Lancers	
Courses						Concours						Disque	Marteau
Heure						Heure	Perche*	Hauteur	T-Saut	Longueur			
14h00						14h00						Hippodrome	
	10						10					Femmes	Hommes
	20						20	Femmes				CA	CA JU
	30	100m	Femmes	T/C	Séries		30	1ère barre		Femmes			
	40						40	2m20		CA			
	50						50						
15h00						15h00		Hommes	Hommes				
	10	100m	Hommes	T/C	Séries		10	1ère barre	CA		Femmes		
	20						20	1m60			JU ES SE	Hommes	
	30						30					ES SE	
	40						40						
	50						50	Femmes		Femmes			
16h00		300m	Femmes	CA	Finales	16h00		1ère barre		JU			
	10						10	2m80					
	20	300m	Hommes	CA	Finales		20						
	30						30				Hommes		
	40	100m	Femmes	CA	Finales		40				CA	Femmes	
	50						50					CA	
17h00		100m	Femmes	JU	Finales	17h00		Hommes					
	10	100m	Femmes	ES-SE	Finales		10	1ère barre					
	20	100m	Hommes	CA	Finales		20	1m85	Hommes	Femmes			
	30	100m	Hommes	JU	Finales		30	Femmes	JU ES SE	ES SE			
	40	100m	Hommes	ES-SE	Finales		40	1ère barre					
	50						50	3m20			Hommes		
18h00		400m	Femmes	T/C	Finales	18h00					JU	Femmes	
	10						10					JU ES SE	
	20	400m	Hommes	T/C	Finales		20						
	30						30						
	40						40						
	50						50						
19h00						19h00						Hommes	
	10						10					JU ES SE	
	20						20						
	30						30						
	40						40						
	50						50						

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

Les horaires pourront être aménagés suivant le nb athlètes

PRE-FRANCE CENTRE-EST INDIVIDUELS

AIX LES BAINS

Stade Forestier – 73 Aix les Bains

Samedi 27 & Dimanche 28 juin 2009

Courses						DIMANCHE							Nouveaux horaires Lancers	
						Concours								
						Perche	Hauteur	T-Saut	Longueur	Poids	Javelot			
8h00						8h00								
	10						10							
	20						20							
	30	10000 Marche	H & F	TC			30							
	40						40							
	50						50							
9h00		5000 Marche	H & F	TC		9h00								
	10						10							
	20						20							
	30						30							
	40						40							
	50						50	Hommes						
10h00		110m Haies	Hommes	CA	Séries	10h00		1ère barre						
	10	110m Haies	Hommes	JU	Séries		10	3m20						
	20	110m Haies	Hommes	ES-SE	Séries		20					Hommes	Femmes	
	30						30					Hommes	Hommes	CA JU CA
	40	110m Haies	Femmes	CA	Séries		40					Femmes	Femmes	CA JU CA
	50	100m Haies	Femmes	JES	Séries		50					CA JU	CA	
11h00						11h00								
	10	200m	Femmes	T/C	Séries		10							
	20						20					Femmes		
	30	200m	Hommes	T/C	Séries		30					1ère barre		
	40						40					1m35		
	50						50							Femmes Hommes
12h00						12h00								Femmes Hommes
	10	110m Haies	Hommes	CA	Finales		10	1ère barre				Hommes	CA	CA
	20	110m Haies	Hommes	JU	Finales		20	3m80				JU		
	30	110m Haies	Hommes	ES-SE	Finales		30							
	40	100m Haies	Femmes	CA	Finales		40					Femmes		
	50	100m Haies	Femmes	JES	Finales		50					ES SE		
13h00						13h00								
	10	200m	Femmes	CA	Finales		10							
	20	200m	Femmes	JU	Finales		20							
	30	puis	Femmes	ES-SE	Finales		30					Hommes		
	40	200m	Hommes	CA	Finales		40					ES SE		
	50	200m	Hommes	JU	Finales		50						Femmes Hommes	
14h00		200m	Hommes	ES-SE	Finales	14h00		Hommes Femmes					JU ES SE JU ES SE	
	10	puis					10	1ère barre	1ère barre					
	20	320 Haies	Femmes	CA	Finales		20	4m40	1m50					
	30	320 Haies	Hommes	CA	Finales		30							
	40						40							
	50	400 Haies	Femmes	JES	Finales		50							
15h00						15h00							Hommes Femmes	
	10	400 Haies	Hommes	JES	Finales		10						ES SE JU ES SE	
	20						20							
	30	4x100m	Femmes	TC			30							
	40						40							
	50	4x100m	Hommes	TC			50							
16h00						16h00								

Les heures indiquées sont les heures de début de concours, les échauffements se faisant avant

Les horaires pourront être aménagés suivant le nb athlètes

