

Performances planchers Régionaux 2022 CJES			
Féminines	PLANCHER	Quotas Max	Notes
<b>100 m</b>	13"94	64 TCF	
<b>200 m</b>	29"84	56 TCF	pas de couloir 1
<b>400 m</b>	69"84	56 TCF	pas de couloir 1
<b>800 m</b>	2'43"00	48 TCF	
<b>1500 m</b>	5'45"00	40 TCF	
<b>3000 m / 5000 m</b>	12'45"00/20'15"00	Libre	3000 CJ et 5000 ES
<b>100 haies</b>	18"44	24 C et 32 JES	
<b>400 m haies</b>	79"84	42 TCF	pas de couloir 1
<b>Steeple</b>	8'45"00/13'30"00	Libre	2000 CJ et 3000 ES
<b>Hauteur</b>	1m38	16 C et 16 JES	
<b>Longueur</b>	4m45	16 C et 16 JES	
<b>Triple saut</b>	9m20	16 C et 16 JES	
<b>Perche</b>	2m20	24 TCF	
<b>Poids</b>	8m50	16 C et 16 JES	
<b>Disque</b>	21m00	48 TCF	
<b>Marteau</b>	28m00	16 C et 24 JES	
<b>Javelot</b>	22m00	16 C et 24 JES	
<b>5000 m Marche</b>	36'00"00	Libre	Épreuve CAF (TCF sur QE)
Masculins	PLANCHER	Quotas Max	Notes
<b>100 m</b>	12"44	64 TCM	
<b>200 m</b>	25"24	56 TCM	pas de couloir 1
<b>400 m</b>	58"24	56 TCM	pas de couloir 1
<b>800 m</b>	2'12"00	48 TCM	
<b>1500 m</b>	4'40"00	40 TCM	
<b>3000 m / 5000 m</b>	10'45"00/17'15"00	Libre	3000 C et 5000 JES
<b>110 haies</b>	18"44	16 C, 16 J et 24 ES	
<b>400 m haies</b>	65"54	21 C et 28 JES	pas de couloir 1
<b>Steeple</b>	7'30"00/11'15"00	Libre	2000 C et 3000 JES
<b>Hauteur</b>	1m65	40 TCM	
<b>Longueur</b>	5m40	16 C et 24 JES	
<b>Triple saut</b>	11m30	16 C et 24 JES	
<b>Perche</b>	3m20	24 TCM	
<b>Poids</b>	9m50	16 C, 12 J et 24 ES	
<b>Disque</b>	26m00	16 C, 12 J et 24 ES	
<b>Marteau</b>	28m00	16 C, 12 J et 24 ES	
<b>Javelot</b>	33m00	16 C et 48 JES	
<b>5000 m Marche</b>	31'00"00	Libre	Épreuve CAM (TCM sur QE)