

Performances planchers Régionaux 2022 CJES

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