

Table Dames

Epreuves / Niveau	I1	I2	N1	N2	N3	N4	R1	R2	R3	R4	R5
60m INDOOR	7"24	7"34	7"44	7"64	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44
100m	11"14	11"34	11"54	11"84	12"04	12"24	12"44	12"64	12"84	13"04	13"24
200m	22"74	23"14	23"74	24"24	24"74	25"24	25"74	26"24	26"74	27"24	27"74
300m	36"08	36"69	37"70	38"60	39"47	40"47	41"43	42"40	43"20	43"98	44"83
400m	51"24	52"04	53"44	54"74	56"04	57"64	59"14	60"74	61"74	62"74	64"04
800m	1'59"84	2'01"84	2'06"00	2'10"00	2'13"00	2'17"00	2'20"00	2'22"50	2'25"00	2'28"00	2'31"00
1 000m	2'35"70	2'38"50	2'42"00	2'46"00	2'50"00	2'54"00	2'58"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00
1 500m	4'06"00	4'11"00	4'21"00	4'28"00	4'35"00	4'41"00	4'47"00	4'55"00	5'00"00	5'05"00	5'10"00
2000m	5'45"00	5'52"00	6'03"00	6'13"00	6'22"00	6'31"00	6'40"00	6'51"00	6'58"00	7'04"00	7'11"00
3 000m	8'53"00	9'05"00	9'20"00	9'35"00	9'50"00	10'05"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'10"00
5 000m	15'10"00	15'30"00	16'30"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'00"00	19'20"00
10 000m	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00	42'00
20 000m	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30	1h28'00
Semi-Marathon	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30	1h32'30
Marathon	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00	3h38'00
100km	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45
Heure	18100m	17600m	17000m	16500m	16000m	15500m	15000m	14600m	14300m	14000m	13700m
60m Haies 0.76m			8"44	8"64	8"84	9"04	9"24	9"44	9"64	9"84	10"14
60m Haies 0.84m	7"99	8"22	8"54	8"74	8"94	9"24	9"44	9"64	9"84	10"04	10"34
100m Haies 0.76m			13"34	13"74	14"14	14"54	14"94	15"34	15"74	16"14	16"54
100m Haies 0.84m	12"84	13"24	13"64	14"04	14"44	14"84	15"24	15"64	16"04	16"44	16"84
320m Haies			43"84	45"24	47"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24
400m Haies	55"84	56"84	59"04	61"44	63"44	65"44	67"04	68"74	70"24	71"24	72"24
2 000m Steeple		6'15"00	6'30"00	6'45"00	6'55"00	7'05"00	7'15"00	7'25"00	7'35"00	7'45"00	7'55"00
3 000m Steeple	9'30"00	9'40"00	10'00"00	10'20"00	10'40"00	10'50"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00	12'00"00
Hauteur	1m92	1m86	1m80	1m76	1m72	1m68	1m63	1m60	1m57	1m54	1m50
Perche	4m50	4m30	4m20	3m90	3m60	3m40	3m20	3m10	3m00	2m90	2m80
Longueur	6m70	6m50	6m30	6m00	5m80	5m60	5m45	5m30	5m20	5m10	5m00
Triple Saut	14m30	14m00	13m20	12m60	12m00	11m50	11m20	11m00	10m80	10m60	10m40
Poids 3 et 4kg	18m00	17m00	15m00	14m00	13m00	12m00	11m50	11m20	10m80	10m40	10m00
Disque 1kg	60m00	57m00	50m00	46m00	43m00	41m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00
Marteau 3 et 4kg	70m00	67m00	60m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00
Javelot 500g, 600g	59m00	56m00	50m00	46m00	43m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00
*Tétrathlon			3300 pt	3100 pt	2900 pt	2700 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt
*Pentathlon			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt
*Pentathlon	4500 pt	4300 pt	3800 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt
Heptathlon			5550 pt	5150 pt	4850 pt	4550 pt	4250 pt	3950 pt	3750 pt	3550 pt	3350 pt
Heptathlon	6200 pt	5900 pt	5400 pt	5000 pt	4700 pt	4400 pt	4100 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3200 pt
Décathlon	8200 pt	7700 pt	7000 pt	6500 pt	6000 pt	5500 pt	5100 pt	4800 pt	4500 pt	4250 pt	4000 pt
3 000m marche	12'18"00	12'45"00	14'20"00	14'50"00	15'10"00	15'40"00	16'00"00	16'30"00	17'00"00	17'20"	17'40"00
5 000m marche	21'15"00	22'30"00	24'20"00	25'00"00	26'00"00	26'45"00	27'30"00	28'15"00	29'00"00	29'30"	30'00"00
30mn Marche			6100m	6000m	5750m	5600m	5450m	5300m	5150m	5050m	5000m
10km Marche	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	1h00'00	1h01'00	1h02'30	1h04'00
Heure Marche			11700m	11400m	11100m	10700m	10300m	10000m	9800m	9600m	9400m
20km Marche	1h32'00	1h36'30	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h02'00	2h04'00	2h06'00	2h08'00