

Table Hommes

Epreuves / Niveau	I1	I2	N1	N2	N3	N4	R1	R2	R3	R4	R5
60m INDOOR	6"56	6"66	6"74	6"84	6"94	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64
100m	10"10	10"20	10"34	10"64	10"84	10"94	11"14	11"34	11"44	11"54	11"74
200m	20"44	20"64	20"94	21"44	21"84	22"24	22"54	22"84	23"14	23"44	23"74
300m	32"56	32"98	33"56	34"25	35"00	35"66	36"21	36"81	37"43	38"04	38"65
400m	45"24	45"84	46"64	47"64	48"64	49"64	50"44	51"44	52"44	53"44	54"44
800m	1'45"54	1'46"54	1'48"00	1'50"00	1'52"00	1'54"00	1'57"00	1'59"00	2'01"00	2'03"00	2'05"00
1 000m	2'16"00	2'17"50	2'19"00	2'21"50	2'24"00	2'26"50	2'30"00	2'32"50	2'35"00	2'38"00	2'41"00
1 500m	3'34"00	3'37"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'54"00	3'59"00	4'04"00	4'09"00	4'14"00	4'19"00
2000m	4'57"00	5'00"00	5'07"00	5'13"00	5'19"00	5'24"00	5'31"00	5'37"00	5'44"00	5'51"00	5'57"00
3 000m	7'44"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00	8'50"00	9'00"00	9'10"00	9'20"00
5 000m	13'10"00	13'25"00	13'45"00	14'00"00	14'20"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00
10 000m	27'50	28'15	29'00	29'45	30'30	31'15	32'00	32'45	33'30	34'15	35'00
20 000m	58'30	59'15	1h01'00	1h02'15	1h03'30	1h05'00	1h07'00	1h08'30	1h10'00	1h11'30	1h13'00
Semi-Marathon	1h01'30	1h02'15	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h10'30	1h12'30	1h14'00	1h15'30	1h17'30
Marathon	2h10'00	2h12'30	2h15'00	2h20'00	2h24'00	2h28'00	2h32'00	2h36'00	2h40'00	2h44'00	2h48
100km	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00
Heure	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m
*60m Haies 0.91m			7"64	7"84	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14
*60m Haies 0.99m		7"64	7"84	8"04	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44
*60m Haies 1.06m	7"57	7"76	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64
110m Haies 0.91m			13"34	13"64	13"94	14"34	14"94	15"54	15"84	16"14	16"54
110m Haies 0.99m		13"44	13"64	13"94	14"34	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54
110m Haies 1.06m	13"44	13"64	13"84	14"24	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94
320m Haies			39"24	40"04	40"84	41"44	42"04	42"64	43"24	44"24	45"24
400m Haies	49"44	50"14	51"24	52"74	54"04	55"24	56"24	57"24	58"24	59"24	60"24
2 000m Steeple			5'40"00	5'50"00	6'00"00	6'10"00	6'16"00	6'22"00	6'28"00	6'35"00	6'42"00
3 000m Steeple	8'20"00	8'30"00	8'45"00	9'00"00	9'15"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00
Hauteur	2m28	2m23	2m16	2m10	2m06	2m01	1m95	1m89	1m89	1m85	1m81
Perche	5m65	5m50	5m40	5m20	5m00	4m80	4m60	4m40	4m30	4m20	4m00
Longueur	8m15	8m00	7m75	7m40	7m20	7m00	6m80	6m60	6m40	6m30	6m20
Triple Saut	17m10	16m80	16m50	15m75	15m00	14m50	14m10	13m80	13m50	13m20	12m90
Poids 4 et 5kg		19m50	19m00	18m00	17m00	16m40	15m80	15m40	15m00	14m50	14m00
Poids 6kg		19m50	18m00	17m00	16m00	15m40	14m80	14m40	14m00	13m50	13m00
Poids 7kg	20m20	19m20	17m00	16m00	15m00	14m40	13m80	13m40	13m00	12m50	12m00
Disque 1 et 1.5kg		63m00	59m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	42m00	40m00
Disque 1.75kg		62m00	57m00	54m00	51m00	48m00	45m00	43m00	41m00	40m00	38m00
Disque 2kg	64m00	61m00	55m00	52m00	49m00	46m00	43m00	41m00	39m00	38m00	36m00
Marteau 4 et 5kg		75m00	73m00	71m00	68m00	66m00	61m00	59m00	57m00	54m00	52m00
Marteau 6kg		75m00	71m00	66m00	63m00	61m00	56m00	54m00	52m00	50m00	47m00
Marteau 7kg	77m00	74m00	66m00	61m00	58m00	56m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00
Javelot 600g, 700g		75m00	73m00	71m00	68m00	64m00	60m00	57m00	54m00	52m00	50m00
Javelot 800g	81m00	77m00	71m00	68m00	64m00	61m00	57m00	54m00	51m00	49m00	47m00
*Pentathlon	4260 pt	4050 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt
Heptathlon	6080 pt	5770 pt	5300 pt	5100 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4050 pt	3950 pt	3800 pt
Décathlon	7900 pt	7700 pt	7400 pt	7000 pt	6600 pt	6300 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt
3 000m marche			12'00"00	12'30"00	13'00"00	13'40"00	14'20"00	14'30"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00
5 000m marche	18'50"00	19'30"00	20'20"00	21'30"00	22'30"00	23'00"00	23'30"00	24'10"00	24'50"00	25'20"00	26'00"00
30mn Marche			7250m	7000m	6700m	6400m	6100m	6000m	5900m	5800m	5700m
10 km Marche	40'00	42'00	44'00	46'00	48'00	49'00	50'00	51'00	52'00	53'00	54'00
Heure Marche	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m
20 km Marche	1h22'30	1h24'30	1h28'00	1h35'00	1h38'00	1h40'00	1h42'00	1h44'00	1h46'00	1h48'00	1h50'00
50 km	3h51'00	4h02'00	4h12'00	4h22'00	4h32'00	4h42'00	4h52'00	5h00'00	5h07'00	5h14'00	5h21'00
100 km Marche			9h45	10h00	10h10	10h20	10h30	10h40	10h50	11h00	11h10