

CAF	JUF	CAM	JUM		CAF	JUF	CAM	JUM
<b>Longueur</b>					<b>Triple-saut</b>			
<b>565</b>	<b>585</b>	<b>695</b>	<b>705</b>	<b>Q.</b>	<b>1180</b>	<b>1200</b>	<b>1360</b>	<b>1450</b>

(en cm)

<b>Poids</b>					<b>Disque</b>			
<b>1280</b>	<b>1170</b>	<b>1410</b>	<b>1360</b>	<b>Q.</b>	<b>3600</b>	<b>4000</b>	<b>4500</b>	<b>4500</b>

<b>Marteau</b>					<b>Javelot</b>			
<b>5200</b>	<b>4900</b>	<b>5100</b>	<b>5400</b>	<b>Q.</b>	<b>4000</b>	<b>4200</b>	<b>5900</b>	<b>5200</b>
<u>CAF</u>	<u>JUF</u>	<u>CAM</u>	<u>JUM</u>		<u>CAF</u>	<u>JUF</u>	<u>CAM</u>	<u>JUM</u>

**100m, 100mh, 110mh**

Si 3 séries, 5Q+1q pour les 1/2, puis 4Q+0q pour la finale

Si 4 séries, 3Q+4q puis 4Q+0q

Si 5 séries, 3Q+1q puis 4Q+0q

**200m, 400m, 4x100m**

Si 3 séries, 2Q+2q

Si 4 séries, 1Q+4q

Si 5 séries, 1Q+3q

**800m, 3 séries, 2Q+2q**

**1500m, 2 séries, 5Q+2q**

CAF	JUF	CAM	JUM		CAF	JUF	CAM	JUM
<b>Hauteur</b>					<b>Perche</b>			
<b>168</b>	<b>164</b>	<b>195</b>	<b>200</b>	<b>Q.</b>	<b>350</b>	<b>335</b>	<b>445</b>	<b>485</b>
166	162	193	198		345	330	440	480
163	159	190	195		335	320	430	470
159	155	186	191		320	305	415	455
154	150	181	186		305	290	400	440
149	145	176	181		290	275	385	425
		171			275	260	370	410
					245			
					230			
					215			

177	182	208	208	<b>Fin.</b>	375	370	485	515
175	180	206	206		370	365	480	510
172	177	203	203		360	355	470	500
169	174	200	200		350	345	460	490
165	170	196	196		335	330	445	475
161	166	192	192		320	315	430	460
156	161	187	187		305	300	415	445
	156	182						
	151							
<u>CAF</u>	<u>JUF</u>	<u>CAM</u>	<u>JUM</u>		<u>CAF</u>	<u>JUF</u>	<u>CAM</u>	<u>JUM</u>