

# LIGUE D'ATHLÉTISME

## RÉGIONALE DU GRAND EST

ATHLÈ



### GRILLE DE PERFORMANCE LISTES MINISTÉRIELLES

Tableau 1 : Liste Elite

	Perf moyenne top 20		
	F	M	
100m	11,14	10,04	100m
200m	22,73	20,24	200m
400m	51,23	45,15	400m
800m	1:59,59	1:44,97	800m
1500m	4:03,04	3:34,10	1500m
5000m	15:05,28	13:13,25	5000m
10 000m	31:42,28	27:49,19	10 000m
Marathon	2:25:02	2:06:58	Marathon
100 haies	12,87	13,38	110m haies
400m haies	55,38	49,11	400m haies
3000m Steeple	9:32,96	8:21,13	3000m Steeple
Hauteur	1,94	2,30	Hauteur
Perche	4,63	5,76	Perche
Longueur	6,75	8,16	Longueur
Triple saut	14,31	17,05	Triple saut
Poids	18,41	21,08	Poids
Disque	62,30	65,49	Disque
Marteau	72,01	76,92	Marteau
Javelot	62,19	83,69	Javelot
Heptathlon	6175	8067	Décathlon
20km marche	1:29:52	1:20:50	20km marche
35km marche	Bilan WA	Bilan WA	35km marche

Maison Régionale des Sports du Grand Est  
Ligue d'Athlétisme Régionale Grand Est  
13 rue Jean Moulin  
54510 Tomblaine

03.83.18.87.77  
contact@athlelarge.fr  
Association loi 1901 non assujettie à la TVA  
SIRET : 340 90 381 00022

**Tableau 2**  
**Couloirs de performance top 32 : liste relève**

	Cadet(te)	JU1	JU2	ES1	ES2	ES3
100m F	11,69	11,69	11,56	11,46	11,38	11,32
100m M	10,48	10,48	10,36	10,27	10,21	10,17
200m F	23,85	23,85	23,58	23,38	23,23	23,11
200m M	21,28	21,28	20,96	20,73	20,57	20,46
400m F	54,04	54,04	53,37	52,82	52,38	52,05
400m M	46,96	46,96	46,35	45,92	45,63	45,46
800m F	2:07,50	2:07,50	2:06,12	2:04,81	2:03,62	2:02,59
800m M	1:50,56	1:50,56	1:48,63	1:47,22	1:46,27	1:45,72
1500m F	4:25,47	4:25,47	4:21,31	4:17,63	4:14,44	4:11,74
1500m M	3:45,79	3:45,79	3:42,72	3:40,36	3:38,58	3:37,27
5000m F	16:23,88	16:23,88	16:04,01	15:52,05	15:45,14	15:41,09
5000m M	14:28,40	14:28,40	14:08,53	13:56,57	13:49,66	13:45,61
10 000m F ou 10 km				32:53,13	32:38,93	32:31,39
10 000m M ou 10 km				28:29,86	28:21,63	28:14,88
Marathon F				1:12:15 *	1:11:42 *	1:11:27 *
Marathon M				1:02:35 *	1:02:16 *	1:02:01 *
100m haies F	13,78	13,78	13,61	13,45	13,32	13,21
110m haies M	14,01	14,01	13,68	13,84	13,66	13,55
400m haies F	59,96	59,96	59,03	58,20	57,48	56,89
400m haies M	52,37	52,37	51,32	50,57	50,06	49,74
Steeple F	10:48,81	10:48,81	10:37,36	10:26,67	10:16,89	10:08,12
Steeple M	8:57,18	8:57,18	8:47,90	8:42,16	8:38,64	8:36,37
Hauteur F	1,82	1,82	1,85	1,88	1,90	1,91
Hauteur M	2,14	2,14	2,18	2,21	2,24	2,26
Perche F	4,04	4,04	4,16	4,25	4,33	4,39
Perche M	5,12	5,12	5,29	5,43	5,53	5,60
Longueur F	6,14	6,14	6,27	6,37	6,45	6,51
Longueur M	7,48	7,48	7,67	7,83	7,94	8,02
Triple F	13,29	13,29	13,53	13,70	13,82	13,90
Triple M	16,02	16,02	16,31	16,51	16,65	16,73
Poids F	15,77	15,77	16,36	16,85	17,25	17,55
Poids M	17,53	17,53	18,72	18,09	18,68	19,30
Disque F	48,43	48,43	51,32	53,63	55,46	56,90
Disque M	54,51	54,51	58,89	57,89	59,39	60,73
Marteau F	56,84	56,84	59,41	61,87	64,08	65,98
Marteau M	69,09	69,09	73,20	68,01	70,23	71,96
Javelot F	51,56	51,56	53,12	54,90	56,64	58,19
Javelot M	69,52	69,52	72,93	76,24	77,95	79,41
Ep. Comb. F	5050	5100	5255	5446	5578	5673
Ep. Comb. M	6850	6900	7146	7225	7386	7542
20km marche F	0:49:50 **	<b>0:49:50 **</b>	<b>0:48:50 **</b>	<b>1:37:30</b>	1:36:00	<b>1:34:45</b>
20km marche M	0:43:50 **	<b>0:43:50 **</b>	<b>0:42:50 **</b>	1:26:00	1:25:00	<b>1:23:45</b>

**Tableau 2**  
**Couloirs de performance top 32 : liste relève**

100m F	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6
100m M	11,27	11,24	11,22	11,22	11,22	11,22
200m F	10,14	10,12	10,10	10,09	10,09	10,09
200m M	23,03	22,97	22,94	22,92	22,92	22,92
400m F	20,40	20,37	20,37	20,37	20,37	20,37
400m M	51,82	51,66	51,57	51,57	51,57	51,57
800m F	45,39	45,39	45,39	45,39	45,39	45,39
800m M	2:01,74	2:01,08	2:00,63	2:00,37	2:00,37	2:00,37
1500m F	1:45,53	1:45,53	1:45,53	1:45,53	1:45,53	1:45,53
1500m M	4:09,53	4:07,81	4:06,59	4:05,86	4:05,60	4:05,60
5000m F	3:36,34	3:35,73	3:35,39	3:35,39	3:35,39	3:35,39
5000m M	15:38,34	15:35,81	15:32,94	15:29,50	15:25,61	15:21,63
10 000m F ou 10 km	13:42,86	13:40,34	13:37,46	13:34,02	13:30,13	13:26,15
10 000m M ou 10 km	32:27,65	32:25,67	32:24,12	32:22,29	32:19,97	32:17,33
Marathon F	28:10,06	28:07,41	28:07,41	28:07,41	28:07,41	28:07,41
Marathon M	2:34:48	2:32:56	2:31:58	2:31:27	2:31:03	2:30:36
100m haies F	2:12:22	2:11:17	2:10:46	2:10:31	2:10:20	2:10:07
110m haies M	13,12	13,06	13,01	12,99	12,99	12,99
400m haies F	13,50	13,47	13,47	13,47	13,47	13,47
400m haies M	56,45	56,14	55,98	55,98	55,98	55,98
Steeple F	49,56	49,48	49,48	49,48	49,48	49,48
Steeple M	10:00,45	9:53,94	9:48,60	9:44,47	9:41,55	9:39,82
Hauteur F	8:34,68	8:33,16	8:31,64	8:30,10	8:28,67	8:27,59
Hauteur M	1,91	1,92	1,92	1,92	1,92	1,92
Perche F	2,27	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28
Perche M	4,43	4,47	4,49	4,51	4,52	4,52
Longueur F	5,65	5,67	5,67	5,67	5,67	5,67
Longueur M	6,57	6,61	6,64	6,65	6,65	6,65
Triple F	8,06	8,08	8,08	8,08	8,08	8,08
Triple M	13,97	14,02	14,07	14,10	14,13	14,13
Poids F	16,79	16,83	16,85	16,86	16,86	16,86
Poids M	17,75	17,86	17,90	17,90	17,90	17,90
Disque F	19,84	20,27	20,56	20,70	20,70	20,70
Disque M	58,02	58,88	59,51	59,95	60,22	60,34
Marteau F	61,87	62,78	63,44	63,87	64,07	64,07
Marteau M	67,51	68,66	69,43	69,84	69,84	69,84
Javelot F	73,27	74,24	74,91	75,34	75,56	75,56
Javelot M	59,43	60,30	60,79	60,79	60,79	60,79
Javelot M	80,55	81,34	81,77	81,77	81,77	81,77
Ep. Comb. F	5746	5808	5864	5916	5963	6001
Ep. Comb. M	7679	7786	7858	7892	7892	7892
20km marche F	1:33:45	1:33:00	1:32:20	1:31:52	1:31:36	1:31:36
20km marche M	1:22:45	1:22:00	1:21:21	1:21:21	1:21:21	1:21:21

**Tableau 2**  
**Couloirs de performance top 32 : liste relève**

100m F	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11
100m M	11,22	11,22	11,22	11,22	11,22
200m F	10,09	10,09	10,09	10,09	10,09
200m M	22,92	22,92	22,92	22,92	22,92
400m F	20,37	20,37	20,37	20,37	20,37
400m M	51,57	51,57	51,57	51,57	51,57
800m F	45,39	45,39	45,39	45,39	45,39
800m M	2:00,37	2:00,37	2:00,37	2:00,37	2:00,37
1500m F	1:45,53	1:45,53	1:45,53	1:45,53	1:45,53
1500m M	4:05,60	4:05,60	4:05,60	4:05,60	4:05,60
5000m F	3:35,39	3:35,39	3:35,39	3:35,39	3:35,39
5000m M	15:18,08	15:15,59	15:15,59	15:15,59	15:15,59
10 000m F ou 10 km	13:22,60	13:20,11	13:20,11	13:20,11	13:20,11
10 000m M ou 10 km	32:14,90	32:13,36	32:13,36	32:13,36	32:13,36
Marathon F	28:07,41	28:07,41	28:07,41	28:07,41	28:07,41
Marathon M	2:30:03	2:29:23	2:28:42	2:28:06	2:27:44
100m haies F	2:09:51	2:09:34	2:09:19	2:09:12	2:09:12
110m haies M	12,99	12,99	12,99	12,99	12,99
400m haies F	13,47	13,47	13,47	13,47	13,47
400m haies M	55,98	55,98	55,98	55,98	55,98
Steeple F	49,48	49,48	49,48	49,48	49,48
Steeple M	9:39,82	9:39,82	9:39,82	9:39,82	9:39,82
Hauteur F	8:27,12	8:27,12	8:27,12	8:27,12	8:27,12
Hauteur M	1,92	1,92	1,92	1,92	1,92
Perche F	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28
Perche M	4,52	4,52	4,52	4,52	4,52
Longueur F	5,67	5,67	5,67	5,67	5,67
Longueur M	6,65	6,65	6,65	6,65	6,65
Triple F	8,08	8,08	8,08	8,08	8,08
Triple M	14,13	14,13	14,13	14,13	14,13
Poids F	16,86	16,86	16,86	16,86	16,86
Poids M	17,90	17,90	17,90	17,90	17,90
Disque F	20,70	20,70	20,70	20,70	20,70
Disque M	60,34	60,34	60,34	60,34	60,34
Marteau F	64,07	64,07	64,07	64,07	64,07
Marteau M	69,84	69,84	69,84	69,84	69,84
Javelot F	75,56	75,56	75,56	75,56	75,56
Javelot M	60,79	60,79	60,79	60,79	60,79
Ep. Comb. F	81,77	81,77	81,77	81,77	81,77
Ep. Comb. M	6026	6026	6026	6026	6026
20km marche F	7892	7892	7892	7892	7892
20km marche M	1:31:36	1:31:36	1:31:36	1:31:36	1:31:36
	1:21:21	1:21:21	1:21:21	1:21:21	1:21:21

**Tableau 3**  
**Couloirs de performance top 50 ajusté : liste espoirs et collectifs nationaux**

	CA1	CA2	JU1	JU2	ES1	ES2	ES3
100m F	12,15	12,04	11,94	11,86	11,58	11,48	11,42
100m M	10,96	10,82	10,71	10,62	10,41	10,30	10,25
200m F	25,03	24,72	24,47	24,26	23,64	23,42	23,31
200m M	22,23	21,91	21,66	21,45	20,88	20,71	20,60
400m F	57,40	56,50	55,74	55,05	53,42	52,82	52,49
400m M	49,84	49,04	48,38	47,82	46,51	45,93	45,76
800m F	2:13,69	2:12,02	2:10,32	2:08,63	2:05,47	2:04,76	2:03,72
800m M	1:56,69	1:54,29	1:52,29	1:50,83	1:47,97	1:47,00	1:46,45
1500m F	4:42,36	4:36,78	4:31,96	4:27,88	4:20,04	4:17,89	4:15,19
1500m M	3:57,95	3:53,93	3:50,96	3:48,42	3:43,50	3:40,71	3:39,40
5000m F	10:30,61 *	10:15,73 *	16:45,35	16:25,49	16:16,76	16:06,61	16:02,57
5000m M	8:36,34 *	8:23,96 *	14:46,41	14:30,48	14:03,50	13:58,09	13:54,04
10 000m F ou 10 km					33:32,52	33:18,32	33:10,78
10 000m M ou 10 km					29:34,24	28:45,26	28:38,51
Marathon F					1:13:03 **	1:12:29 **	1:12:14 **
Marathon M					1:03:23 **	1:03:04 **	1:02:49 **
100m haies F	14,30	14,10	14,21	14,04	13,59	13,45	13,34
110m haies M	14,60	14,23	14,35	14,11	13,96	13,80	13,70
400m haies F	63,08	62,23	61,43	60,67	58,82	58,18	57,60
400m haies M	55,84	54,69	53,87	53,00	51,22	50,43	50,11
Steeple F	7:26,27 ***	7:17,13 ***	10:58,89	10:47,44	10:28,88	10:26,97	10:18,21
Steeple M	6:14,86 ***	6:06,27 ***	9:13,61	9:04,96	8:52,09	8:45,67	8:43,40
Hauteur F	1,68	1,72	1,75	1,77	1,83	1,87	1,88
Hauteur M	2,00	2,05	2,08	2,11	2,18	2,22	2,24
Perche F	3,56	3,68	3,77	3,86	4,11	4,19	4,25
Perche M	4,57	4,75	4,90	5,04	5,25	5,41	5,48
Longueur F	5,68	5,83	5,95	6,07	6,27	6,37	6,43
Longueur M	6,88	7,08	7,25	7,40	7,67	7,86	7,94
Triple F	12,11	12,45	12,73	12,95	13,28	13,53	13,62
Triple M	14,55	15,01	15,32	15,62	16,02	16,37	16,45
Poids F	14,37	15,39	13,90	14,54	15,54	16,48	16,78
Poids M	15,43	16,86	16,48	17,47	17,50	18,10	18,72
Disque F	37,94	41,15	43,95	46,89	51,05	52,93	54,37
Disque M	44,01	48,99	50,14	53,58	55,33	57,15	58,50
Marteau F	52,69	56,58	52,26	55,05	59,78	61,77	63,67
Marteau M	59,41	63,97	62,51	66,07	66,97	68,16	69,89
Javelot F	45,75	48,82	47,08	48,62	52,26	54,26	55,80
Javelot M	60,45	64,55	63,82	67,03	72,68	76,08	77,54
Ep. Comb. F	4512	4774	4811	5025	5271	5374	5468
Ep. Comb. M	5930	6246	6583	6871	7085	7131	7288
20km marche F	27:30 ****	26:30 ****	52:00 *****	51:00 *****	1:40:00	<b>1:38:30</b>	1:37:00
20km marche M	23:30 **** 47:30 *****	23:00 **** 46:30 *****	45:30 *****	44:30 *****	1:28:00	1:26:30	1:25:00

Tableau 3

## Couloirs de performance top 50 ajusté : liste espoirs et collectifs nationaux

	SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6
100m F	11,37	11,34	11,32	11,32	11,32	11,32
100m M	10,22	10,20	10,19	10,18	10,18	10,18
200m F	23,23	23,17	23,13	23,12	23,12	23,12
200m M	20,53	20,50	20,50	20,50	20,50	20,50
400m F	52,25	52,09	52,01	52,01	52,01	52,01
400m M	45,68	45,68	45,68	45,68	45,68	45,68
800m F	2:02,88	2:02,22	2:01,77	2:01,51	2:01,51	2:01,51
800m M	1:46,26	1:46,26	1:46,26	1:46,26	1:46,26	1:46,26
1500m F	4:12,98	4:11,27	4:10,05	4:09,32	4:09,06	4:09,06
1500m M	3:38,47	3:37,86	3:37,52	3:37,52	3:37,52	3:37,52
5000m F	15:59,81	15:57,29	15:54,41	15:50,97	15:47,09	15:43,10
5000m M	13:51,28	13:48,76	13:45,88	13:42,45	13:38,56	13:34,57
10 000m F ou 10 km	33:07,04	33:05,06	33:03,52	33:01,69	32:59,36	32:56,73
10 000m M ou 10 km	28:33,69	28:31,04	28:31,04	28:31,04	28:31,04	28:31,04
Marathon F	2:36:30	2:34:39	2:33:41	2:33:09	2:32:45	2:32:19
Marathon M	2:14:05	2:13:00	2:12:28	2:12:13	2:12:02	2:11:49
100m haies F	13,25	13,19	13,15	13,12	13,12	13,12
110m haies M	13,64	13,62	13,62	13,62	13,62	13,62
400m haies F	57,15	56,85	56,68	56,68	56,68	56,68
400m haies M	49,92	49,85	49,85	49,85	49,85	49,85
Steeple F	10:10,54	10:04,02	9:58,69	9:54,56	9:51,63	9:49,91
Steeple M	8:41,71	8:40,20	8:38,67	8:37,13	8:35,71	8:34,62
Hauteur F	1,88	1,89	1,89	1,89	1,89	1,89
Hauteur M	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
Perche F	4,29	4,33	4,35	4,37	4,38	4,38
Perche M	5,53	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55
Longueur F	6,48	6,52	6,55	6,57	6,57	6,57
Longueur M	7,98	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00
Triple F	13,68	13,74	13,78	13,82	13,84	13,84
Triple M	16,51	16,55	16,57	16,58	16,58	16,58
Poids F	16,98	17,09	17,13	17,13	17,13	17,13
Poids M	19,26	19,69	19,98	20,12	20,12	20,12
Disque F	55,49	56,35	56,97	57,41	57,69	57,81
Disque M	59,64	60,54	61,21	61,63	61,83	61,83
Marteau F	65,20	66,34	67,11	67,53	67,53	67,53
Marteau M	71,20	72,17	72,84	73,27	73,49	73,49
Javelot F	57,04	57,91	58,40	58,40	58,40	58,40
Javelot M	78,68	79,47	79,90	79,90	79,90	79,90
Ep. Comb. F	5542	5604	5660	5712	5759	5797
Ep. Comb. M	7425	7532	7603	7637	7637	7637
20km marche F	1:36:58	1:35:53	1:35:00	1:34:19	1:33:51	1:33:36
20km marche M	1:22:47	1:22:44	1:22:44	1:22:44	1:22:44	1:22:44

**Tableau 3**  
**Couloirs de performance top 50 ajusté : liste espoirs et collectifs nationaux**

	SE7	SE8	SE9	SE10	SE11
100m F	11,32	11,32	11,32	11,32	11,32
100m M	10,18	10,18	10,18	10,18	10,18
200m F	23,12	23,12	23,12	23,12	23,12
200m M	20,50	20,50	20,50	20,50	20,50
400m F	52,01	52,01	52,01	52,01	52,01
400m M	45,68	45,68	45,68	45,68	45,68
800m F	2:01,51	2:01,51	2:01,51	2:01,51	2:01,51
800m M	1:46,26	1:46,26	1:46,26	1:46,26	1:46,26
1500m F	4:09,06	4:09,06	4:09,06	4:09,06	4:09,06
1500m M	3:37,52	3:37,52	3:37,52	3:37,52	3:37,52
5000m F	15:39,55	15:37,07	15:37,07	15:37,07	15:37,07
5000m M	13:31,02	13:28,54	13:28,54	13:28,54	13:28,54
10 000m F ou 10 km	32:54,29	32:52,75	32:52,75	32:52,75	32:52,75
10 000m M ou 10 km	28:31,04	28:31,04	28:31,04	28:31,04	28:31,04
Marathon F	2:31:45	2:31:05	2:30:24	2:29:48	2:29:26
Marathon M	2:11:33	2:11:16	2:11:01	2:10:54	2:10:54
100m haies F	13,12	13,12	13,12	13,12	13,12
110m haies M	13,62	13,62	13,62	13,62	13,62
400m haies F	56,68	56,68	56,68	56,68	56,68
400m haies M	49,85	49,85	49,85	49,85	49,85
Steeple F	9:49,91	9:49,91	9:49,91	9:49,91	9:49,91
Steeple M	8:34,16	8:34,16	8:34,16	8:34,16	8:34,16
Hauteur F	1,89	1,89	1,89	1,89	1,89
Hauteur M	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
Perche F	4,38	4,38	4,38	4,38	4,38
Perche M	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55
Longueur F	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57
Longueur M	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00
Triple F	13,84	13,84	13,84	13,84	13,84
Triple M	16,58	16,58	16,58	16,58	16,58
Poids F	17,13	17,13	17,13	17,13	17,13
Poids M	20,12	20,12	20,12	20,12	20,12
Disque F	57,81	57,81	57,81	57,81	57,81
Disque M	61,83	61,83	61,83	61,83	61,83
Marteau F	67,53	67,53	67,53	67,53	67,53
Marteau M	73,49	73,49	73,49	73,49	73,49
Javelot F	58,40	58,40	58,40	58,40	58,40
Javelot M	79,90	79,90	79,90	79,90	79,90
Ep. Comb. F	5822	5822	5822	5822	5822
Ep. Comb. M	7637	7637	7637	7637	7637
20km marche F	1:33:36	1:33:36	1:33:36	1:33:36	1:33:36
20km marche M	1:22:44	1:22:44	1:22:44	1:22:44	1:22:44