

# Normes 2019

## Niveau ESPOIRS PROVINCIAUX - Femmes

	17 ans et -	18 ans	19 ans
100m	12,78	12,59	12,42
200m	26,32	25,91	25,53
400m	1:00,75	59,53	58,43
100m haies	15,20 (30")	15,16 (33")	14,82 (33")
400m haies	1:07,74 (30")	1:06,26 (30")	1:04,93 (30")
Steeple	7:27,71 (2000m)	11:33,62 (3000m)	11:16,47 (3000m)
800m	2:21,48	2:19,13	2:16,77
1500m	4:52,56	4:47,34	4:42,31
3000m	10:37,78	10:26,07	10:14,80
5000m	-	18:02,62	17:41,91
Marche	16:35,50 (3000m)	57:43 (10km)	55:39 (10km)
Hauteur	1,56	1,60	1,63
Perche	3,03	3,20	3,33
Longueur	5,20	5,37	5,49
Triple saut	10,80	11,18	11,49
Poids	11,50 (3kg)	10,53 (4kg)	11,12 (4kg)
Disque	32,50 (1kg)	35,20 (1kg)	37,34 (1kg)
Marteau	44,64 (3kg)	41,71 (4kg)	44,38 (4kg)
Javelot	35,83 (500g)	35,90 (600g)	38,02 (600g)
Heptathlon	4062 (Juv)	4191 (Jr)	4421 (Jr)