

Région de Laval Athlétisme



CRITÈRES DE SÉLECTION

Jeux du Québec - Rimouski
22 au 25 juillet 2023

NOTRE ÉQUIPE



- 30 athlètes de Laval
 - 15 garçons
 - 15 filles
- Disciplines :
 - 3 épreuves individuelles + 2 relais, ou
 - 1 combiné + 2 relais
 - Pas plus que 2 athlètes par épreuve de Laval

ADMISSIBILITÉ



- Être né(e) entre 2006 et 2009;
- Être résident(e) de Laval en date du 1er mai 2023;
- Participer à l'une des 2 finales régionales de Laval soit : 25 mai Ste-Thérèse ou le 1er juillet à Laval;
- Compléter le formulaire de déclaration d'admissibilité et d'appartenance régionale avant le 1er juillet;
- Dois réussir le standard Espoir régional de la fédération d'athlétisme du Québec.

SÉLECTION DE L'ÉQUIPE



- Plusieurs critères seront considérés soit :
 - Réussir la meilleure performance de Laval entre le 1er avril et le 1er juillet 2023 dans au moins 2 épreuves;
 - Réussir la meilleure performance de Laval dans 1 épreuve;
 - Réussir la seconde meilleure performance de Laval dans 2 épreuves;
 - Réussir la seconde meilleure performance de Laval dans 1 épreuve;
 - L'athlète doit accepter de faire une discipline qui ne lui est pas familière mais qui aidera l'équipe à mieux se classer.

ANNEXE 1



- Norme de Niveau Espoir/ A et B

FÉMININ								
BENJAMIN			CADET			JUVÉNIILE		
	A	B		A	B		A	B
60m	8.81	9.24	60m	8.40	8.72	60m	8.29	8.67
80m	11.38	11.99	100m	13.43	14.01	100m	13.32	13.91
150m	21.29	22.44	200m	27.96	29.00	200m	27.52	28.82
						400m	1:02.44	1:05.30
800m	2:39.71	2:48.53	800m	2:31.43	2:39.69	800m	2:29.65	2:38.38
1200m	4:13.66	4:28.18	1200m	4:01.53	4:15.76	1500m	5:06.45	5:24.80
			2000m	7:18.40	7:50.64	3000m	11:12.61	11:55.47
60m haies	11.26	12.29	60m haies	10.22	11.01	60m haies	10.18	10.93
80m haies	14.80	16.36	80m haies	13.49	14.93	100m haies	16.62	18.23
			200mH	31.07	32.68	400mH	1:09.30	1:13.50
			1500mSC	5:20.49	5:39.27	2000mSC	7:35.02	8:06.42
800m marche	4:52.75	5:08.37	1500m marche	9:07.36	10:00.25	3000m marche	18:02.82	19:52.86
Hauteur	1.32m	1.23m	Hauteur	1.43m	1.35m	Hauteur	1.49m	1.38m
			Perche	2.15m	1.85m	Perche	2.20m	1.90m
Longueur	3.98m	3.60m	Longueur	4.46m	4.08m	Longueur	4.64m	4.14m
			Triple saut	9.32m	8.52m	Triple saut	9.78m	8.86m
			HT3kg	33.57m	24.56m	HT3kg	38.65m	27.48m
Poids 2kg	9.36m	8.12m	Poids 3kg	9.21m	7.98m	Poids 3kg	9.90m	8.54m
Disque 600g	20.91m	17.59m	Disque 1kg	22.03m	17.58m	Disque 1kg	25.40m	20.31m
Javelot 400g	22.43m	17.47m	Javelot 500g	25.30m	20.72m	Javelot 500g	28.61m	23.56m
						HEP	3577	2999

MASCULIN								
BENJAMIN			CADET			JUVÉNIILE		
	A	B		A	B		A	B
60m	8.44	8.85	60m	7.74	8.04	60m	7.39	7.60
80m	10.70	11.21	100m	12.21	12.67	100m	11.69	12.11
150m	19.94	21.08	200m	25.18	26.23	200m	23.73	24.75
						400m	53.09	55.45
800m	2:28.87	2:37.28	800m	2:13.72	2:21.35	800m	2:04.13	2:12.09
1200m	3:56.19	4:09.89	1200m	3:33.58	3:44.88	1500m	4:19.47	4:32.87
			2000m	6:29.84	6:48.72	3000m	9:32.48	9:57.07
60m haies	10.93	11.68	60m haies	9.54	10.51	60m haies	9.09	9.87
80m haies	14.01	15.44	100m haies	15.63	17.38	110m haies	16.15	17.42
			200mH	28.09	29.56	400mH	59.62	1:03.28
			1500mSC	4:45.12	5:00.42	2000mSC	6:22.88	6:43.54
800m marche	4:49.06	5:02.44	1500m marche	8:29.80	9:08.37	3000m marche	16:51.30	18:18.48
Hauteur	1.43m	1.32m	Hauteur	1.63m	1.52m	Hauteur	1.74m	1.64m
			Perche	2.65m	2.20m	Perche	3.10m	2.55m
Longueur	4.45m	4.00m	Longueur	5.20m	4.77m	Longueur	5.56m	5.17m
			Triple saut	10.79m	9.81m	Triple saut	11.79m	10.94m
			HT4kg	41.70m	33.72m	HT5kg	42.87m	29.49m
Poids 3kg	10.05m	8.71m	Poids 4kg	11.49m	10.05m	Poids 5kg	12.03m	10.62m
Disque 750g	25.87m	20.95m	Disque 1kg	31.77m	26.55m	Disque 1.5kg	32.37m	27.72m
Javelot 500g	27.74m	22.28m	Javelot 600g	36.16m	30.36m	Javelot 700g	40.56m	34.06m
						DEC	4921	4483

<https://www.athletisme-quebec.ca/medias/normes-2023-niveau-espoirs-regionaux.pdf>

ANNEXE 2



- Standard Jeux du Québec 2023

* Aucune norme d'inscription ne sera exigée pour l'été 2023 *

L'atteinte d'une norme ESPOIR demeure obligatoire. Cette dernière confère à l'athlète le statut identifié (e) ESPOIR et conséquemment, permet son inscription à 3 épreuves;

DÉCLARATION DE L'ATHLÈTE



- Pour être admissible, on doit compléter le formulaire de déclaration d'admissibilité et d'appartenance régionale en ligne avant le 1er juillet

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd24Lu70Dr9U_bsBZkXSzT4JDT8coqiTniCJ99uGHg0nq8tVg/viewform

CRITÈRES FAVORABLES À L'INSCRIPTION



- Être polyvalent;
- Essayer de se qualifier dans plus d'une épreuve;
- Sortir de la zone de confort et essayer une 3e discipline;
- Si on est un athlète dans le club CADL, se souvenir qu'il y a souvent des athlètes que l'on ne connaît pas et qui crée des surprises.

*On peut me contacter
si il y a des questions*



Ronald Morency

Répondant région de Laval
coachrun@usa.net