

Annexe à la Politique des records de la Fédération québécoise d'athlétisme

Liste des épreuves admissibles

Février 2022

Plein air – Hommes

Catégorie	Épreuve	Spécifications
U14	80 m	
	150 m	
	800 m	
	1200 m	
	80 m haies	76 cm/30 po
	200 m haies	76 cm/30 po
	800 m marche	piste
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	3 kg
	Disque	750 g
	Marteau	3 kg
	Javelot	500 g
	Pentathlon	80 m haies (76 cm/30 po) – longueur – poids (3 kg) – hauteur – 1000 m
	U16	100 m
200 m		
300 m		
800 m		
1200 m		
2000 m		
100 m haies		84 cm/33 po
200 m haies		76 cm/30 po
1500 m steeple		sans rivière
1500 m marche		piste
Relais 4 x 100 m		
Relais 4 x 100 m club		
Relais medley		400 – 200 – 200 – 800
Relais medley club		400 – 200 – 200 – 800
Hauteur		
Perche		
Longueur		
Triple saut		
Poids		4 kg
Disque		1 kg
Marteau		4 kg
Javelot		600 g
Pentathlon	100 m haies (84 cm/33 po) – longueur – poids (4 kg) – hauteur – 1000 m	
U18	100 m	
	200 m	
	400 m	

	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	110 m haies	91 cm/36 po
	300 m haies	84 cm/33 po
	400 m haies	84 cm/33 po
	2000 m steeple	84 cm/33 po
	2000 m steeple	91 cm/36 po
	3000 m marche	piste
	5000 m marche	piste
	5 km marche	route
	10 000 m marche	piste
	10 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Relais 4 x 400 m	
	Relais 4 x 400 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	5 kg
	Disque	1,5 kg
	Marteau	5 kg
	Javelot	700 g
	Octathlon	100 m – poids (5 kg) – longueur – 400 m – 110 m haies (91 cm/36 po) – hauteur – javelot (700 g) – 1000 m
	Décathlon	100 m – longueur – poids (5 kg) – hauteur – 400 m – 110 m haies (91 cm/36 po) – disque (1,5 kg) – perche – javelot (700 g) – 1500 m
U20	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	5 km	route
	10 000 m	
	10 km	route
	110 m haies	99 cm/39 po
	400 m haies	91 cm/36 po
	2000 m steeple	91 cm/36 po
	3000 m steeple	91 cm/36 po
	5000 m marche	piste
	5 km marche	route
	10 000 m marche	piste
	10 km marche	route
	20 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Relais 4 x 400 m	

	Relais 4 x 400 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	6 kg
	Disque	1,75 kg
	Marteau	6 kg
	Javelot	800 g
	Décathlon	100 m – longueur – poids (6 kg) – hauteur – 400 m – 110 m haies (99cm/39 po) – disque (1,75 kg) – perche – javelot (800 g) – 1500 m
U23	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	5 km	route
	8 km	route
	10 000 m	
	10 km	route
	15 km	route
	20 km	route
	Demi-marathon	route
	Marathon	route
	110 m haies	106 cm/42 po
	400 m haies	91 cm/36 po
	3000 m steeple	91 cm/36 po
	5000 m marche	piste
	10 000 m marche	piste
	10 km marche	route
	20 km marche	route
	30 km marche	route
	50 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 400 m	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
Triple saut		
Poids	7,26 kg/16 lb	
Disque	2 kg	
Marteau	7,26 kg/16 lb	
Javelot	800 g	
Décathlon	100 m – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 400 m – 110 m haies (106 cm/42 po) – disque (2 kg) – perche – javelot (800 g) – 1500 m	
Seniors	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	

1000 m	
1500 m	
Mille	
3000 m	
5000 m	
5 km	route
8 km	route
10 000 m	
10 km	route
15 km	route
20 km	route
Demi-marathon	route
30 km	route
Marathon	route
100 km	route
110 m haies	106 cm/42 po
400 m haies	91 cm/36 po
3000 m steeple	91 cm/36 po
10 000 m marche	piste
10 km marche	route
20 000 m marche	piste
20 km marche	route
30 000 m marche	piste
30 km marche	route
35 km marche	route
50 000 m marche	piste
50 km marche	route
Relais 4 x 100 m	
Relais 4 x 100 m club	
Relais 4 x 200 m	
Relais 4 x 200 m club	
Relais 4 x 400 m	
Relais 4 x 400 m club	
Relais 4 x 800 m	
Relais 4 x 800 m club	
Relais 4 x 1500 m	
Relais 4 x 1500 m club	
Hauteur	
Perche	
Longueur	
Triple saut	
Poids	7,26 kg/16 lb
Disque	2 kg
Marteau	7,26 kg/16 lb
Javelot	800 g
Décathlon	100 m – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 400 m – 110 m haies (106 cm/42 po) – disque (2 kg) – perche – javelot (800 g) – 1500 m

Plein air – Femmes

Catégorie	Épreuve	Spécifications
U14	80 m	
	150 m	
	800 m	
	1200 m	
	80 m haies	76 cm/30 po
	200 m haies	76 cm/30 po
	800 m marche	piste
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	2 kg
	Disque	600 g
	Marteau	2 kg
	Javelot	400 g
	Pentathlon	80 m haies (76 cm/30 po) – hauteur – poids (2 kg) – longueur – 800 m
	U16	100 m
200 m		
300 m		
800 m		
1200 m		
2000 m		
100 m haies		76 cm/30 po
200 m haies		76 cm/30 po
1500 m steeple		sans rivière
1500 m marche		piste
Relais 4 x 100 m		
Relais 4 x 100 m club		
Relais medley		400 – 200 – 200 – 800
Relais medley club		400 – 200 – 200 – 800
Hauteur		
Perche		
Longueur		
Triple saut		
Poids		3 kg
Disque		1 kg
Marteau		3 kg
Javelot		500 g
Pentathlon		80 m haies (76 cm/30 po) – longueur – poids (3 kg) – hauteur – 800 m
U18	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	100 m haies	76 cm/30 po
	300 m haies	76 cm/30 po

	400 m haies	76 cm/30 po
	2000 m steeple	76 cm/30 po
	3000 m marche	piste
	5000 m marche	piste
	5 km marche	route
	10 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Relais 4 x 400 m	
	Relais 4 x 400 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	3 kg
	Disque	1 kg
	Marteau	3 kg
	Javelot	500 g
	Javelot	600 g
	Heptathlon	100 m haies (76 cm/30 po) – hauteur – poids (3 kg) – 200 m – longueur – javelot (500 g) – 800 m
U20	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	5 km	route
	10 000 m	
	10 km	route
	100 m haies	84 cm/33 po
	400 m haies	76 cm/30 po
	2000 m steeple	76 cm/30 po
	3000 m steeple	76 cm/30 po
	3000 m marche	piste
	5000 m marche	piste
	5 km marche	route
	10 000 m marche	piste
	10 km marche	route
	20 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 100 m club	
	Relais 4 x 400 m	
	Relais 4 x 400 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	4 kg
	Disque	1 kg
	Marteau	4 kg
	Javelot	600 g

	Heptathlon	100 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – 200 m – longueur – javelot (600 g) – 800 m
U23	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	5 km	route
	8 km	route
	10 000 m	
	10 km	route
	15 km	route
	20 km	route
	Demi-marathon	route
	Marathon	route
	100 m haies	84 cm/33 po
	400 m haies	76 cm/30 po
	3000 m steeple	76 cm/30 po
	3000 m marche	piste
	5000 m marche	piste
	5 km marche	route
	10 000 m marche	piste
	10 km marche	route
	20 km marche	route
	35 km marche	route
	Relais 4 x 100 m	
	Relais 4 x 400 m	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
Triple saut		
Poids	4 kg	
Disque	1 kg	
Marteau	4 kg	
Javelot	600 g	
Heptathlon	100 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – 200 m – longueur – javelot (600 g) – 800 m	
Seniors	100 m	
	200 m	
	400 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	5 km	route
	8 km	route
	10 000 m	
	10 km	route

15 km	route
20 km	route
Demi-marathon	route
30 km	route
Marathon	route
100 km	route
100 m haies	84 cm/33 po
400 m haies	76 cm/30 po
3000 m steeple	76 cm/30 po
3000 m marche	piste
5000 m marche	piste
5 km marche	route
10 000 m marche	piste
10 km marche	route
20 000 m marche	piste
20 km marche	route
30 000 m marche	piste
30 km marche	route
50 000 m marche	piste
50 km marche	route
Relais 4 x 100 m	
Relais 4 x 100 m club	
Relais 4 x 200 m	
Relais 4 x 200 m club	
Relais 4 x 400 m	
Relais 4 x 400 m club	
Relais 4 x 800 m	
Relais 4 x 800 m club	
Relais 4 x 1500 m	
Relais 4 x 1500 m club	
Hauteur	
Perche	
Longueur	
Triple saut	
Poids	4 kg
Disque	1 kg
Marteau	4 kg
Javelot	600 g
Heptathlon	100 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – 200 m – longueur – javelot (600 g) – 800 m
Décathlon	100 m – disque – perche - javelot (600 g) – 400 m – 100 m haies (84 cm/33 po) – longueur – poids (4 kg) – hauteur – 1500 m

En salle – Hommes

Catégorie	Épreuve	Spécifications
U14	60 m	
	150 m	
	300 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1200 m	
	60 m haies	76 cm/30 po
	800 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Longueur	
	Poids	3 kg
	Pentathlon	60 m haies (76 cm/30 po) – longueur – poids (3 kg) – hauteur – 1000 m
U16	60 m	
	200 m	
	300 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1200 m	
	2000 m	
	3000 m	
	60 m haies	84 cm/33 po
	1500 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	4 kg
	Marteau	7,26 kg/16 lb
Pentathlon	60 m haies (84 cm/33 po) – longueur – poids (4 kg) – hauteur – 1000 m	
U18	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	3000 m	
	Mille	
	50 m haies	91 cm/36 po
	60 m haies	91 cm/36 po
	3000 m marche	
	5000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	

	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	5 kg
	Marteau	9,08 kg/20 lb
	Pentathlon	60 m haies (91 cm/36 po) – longueur – poids (5 kg) – hauteur – 1000 m
U20	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	50 m haies	99 cm/39 po
	60 m haies	99 cm/39 po
	3 000 m marche	
	5 000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
Triple saut		
Poids	6 kg	
Marteau	11,36 kg/25 lb	
Pentathlon	60 m haies (99 cm/39 po) – longueur – poids (6 kg) – hauteur – 1000 m	
Heptathlon	60 m – longueur – poids (6 kg) – hauteur – 60 m haies (99 cm/39 po) – perche – 1000 m	
U23	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	50 m haies	106 cm/42 po
	60 m haies	106 cm/42 po
	3 000 m marche	
	5 000 m marche	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	

	Triple saut	
	Poids	7,26 kg/16 lb
	Marteau	15,9 kg/35 lb
	Pentathlon	60 m haies (106 cm/42 po) – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 1000 m
	Heptathlon	60 m – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 60 m haies (106 cm/42 po) – perche – 1000 m
Seniors	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	50 m haies	106 cm/42 po
	60 m haies	106 cm/42 po
	3 000 m marche	
	5 000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Relais 4 x 400 m	
	Relais 4 x 400 m club	
	Relais 4 x 800 m	
	Relais 4 x 800 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	7,26 kg/16 lb
	Marteau	15,9 kg/35 lb
	Pentathlon	60 m haies (106 cm/42 po) – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 1000 m
	Heptathlon	60 m – longueur – poids (7,26 kg/16 lb) – hauteur – 60 m haies (106 cm/42 po) – perche – 1000 m

En salle – Femmes

Catégorie	Épreuve	Spécifications
U14	60 m	
	150 m	
	300 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1200 m	
	60 m haies	76 cm/30 po
	800 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Longueur	
	Poids	2 kg
	Pentathlon	60 m haies (76 cm/30 po) – hauteur – poids (2 kg) – longueur – 800 m
U16	60 m	
	200 m	
	300 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1200 m	
	2000 m	
	3000 m	
	60 m haies	76 cm/30 po
	1500 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	3 kg
	Marteau	5,45 kg/12 lb
Pentathlon	60 m haies (76 cm/30 po) – hauteur – poids (3 kg) – longueur – 800 m	
U18	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	50 m haies	76 cm/30 po
	60 m haies	76 cm/30 po
	3000 m marche	
	5000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	

	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	3 kg
	Marteau	7,26 kg/16 lb
	Pentathlon	60 m haies (76 cm/30 po) – hauteur – poids (3 kg) – longueur – 800 m
U20	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	50 m haies	84 cm/33 po
	60 m haies	84 cm/33 po
	3000 m marche	
	5000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Hauteur	
	Perche	
Longueur		
Triple saut		
Poids	4 kg	
Marteau	9,08 kg/20 lb	
Pentathlon	60 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – longueur – 800 m	
U23	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	50 m haies	84 cm/33 po
	60 m haies	84 cm/33 po
	3000 m marche	
	5000 m marche	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	

	Poids	4 kg
	Marteau	9,08 kg/20 lb
	Pentathlon	60 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – longueur – 800 m
Seniors	50 m	
	60 m	
	200 m	
	300 m	
	400 m	
	600 m	
	800 m	
	1000 m	
	1500 m	
	Mille	
	3000 m	
	5000 m	
	50 m haies	84 cm/33 po
	60 m haies	84 cm/33 po
	3000 m marche	
	5000 m marche	
	Relais 4 x 200 m	
	Relais 4 x 200 m club	
	Relais 4 x 400 m	
	Relais 4 x 400 m club	
	Relais 4 x 800 m	
	Relais 4 x 800 m club	
	Hauteur	
	Perche	
	Longueur	
	Triple saut	
	Poids	4 kg
	Marteau	9,08 kg/20 lb
	Pentathlon	60 m haies (84 cm/33 po) – hauteur – poids (4 kg) – longueur – 800 m