

Normes Relève Femme 2026 - Athlétisme Québec							
	Équivalence 17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans
100m F	-	12.48	12.38	12.27	12.17	12.06	11.96
200m F	-	25.59	25.37	25.15	24.94	24.72	24.50
400m F	-	58.86	58.29	57.72	57.16	56.59	56.02
800m F	-	2:17.03	2:15.78	2:14.53	2:13.28	2:12.03	2:10.78
1500m F	-	4:45.72	4:42.90	4:40.09	4:37.27	4:34.46	4:31.64
3000m F	-	10:24.81	10:18.15	10:11.50	10:04.84	9:58.19	9:51.53
5000m F	-	18:13.21	18:01.27	17:49.34	17:37.40	17:25.47	17:13.53
10 000m F	-	-	-	37:40.02	37:14.09	36:48.45	36:23.10
21.1km F	-	-	-	-	-	-	01:20:48
100mH F	14.68 (30 ")	15.03	14.87	14.70	14.54	14.38	14.22
400mH F	-	1:05.94	1:05.19	1:04.45	1:03.72	1:03.00	1:02.29
3000m STP F	-	11:26.13	11:17.00	11:07.98	10:59.05	10:50.21	10:41.46
Longueur F	-	5.36m	5.46m	5.55m	5.64m	5.74m	5.83m
Triple F	-	11.15m	11.35m	11.55m	11.75m	11.95m	12.15m
Hauteur F	-	1.62m	1.64m	1.66m	1.68m	1.70m	1.72m
Perche F	-	3.45m	3.52m	3.58m	3.65m	3.72m	3.78m
Poids F	13.36m (3kg)	11.55m	11.87m	12.20m	12.52m	12.84m	13.17m
Disque F	-	39.90m	40.99m	42.09m	43.18m	44.27m	45.36m
Marteau F	53.33m (3kg)	46.28m	47.53m	48.78m	50.03m	51.27m	52.52m
Javelot F	43.68m (500g)	39.92m	41.01m	42.10m	43.19m	44.28m	45.36m
Heptathlon F	4407 points (U18)	4255 points	4359 points	4464 points	4569 points	4673 points	4777 points
10km Marche	26:48 (5km marche)	55:06:00	54:25:00	53:45:00	53:06:00	52:26:00	51:46:00
20km Marche	-	-	-	01:50:55	01:49:34	01:48:13	01:46:50
21.1km Marche	-	-	-	01:57:52	01:56:26	01:55:00	01:53:36

Note : L'atteinte des normes de performance ci-haut ne garantit pas automatiquement l'identification au niveau Relève.

Veuillez vous référer aux Règles d'identification pour connaître les critères applicables ainsi que le processus de sélection.