

Normes Relève Homme 2026 - Athlétisme Québec							
	Équivalence 17 ans	18 ans	19 ans	20 ans	21 ans	22 ans	23 ans
100m H	-	10.96	10.89	10.83	10.76	10.70	10.63
200m H	-	22.25	22.11	21.96	21.82	21.67	21.53
400m H	-	49.55	49.23	48.90	48.58	48.25	47.93
800m H	-	1:55.29	1:54.55	1:53.82	1:53.08	1:52.35	1:51.61
1500m H	-	3:58.47	3:56.84	3:55.20	3:53.57	3:51.93	3:50.30
3000m H	-	8:40.68	8:36.95	8:33.21	8:29.48	8:25.74	8:22.01
5000m H	-	14:53.06	14:46.67	14:40.27	14:33.88	14:27.48	14:21.09
10 000m H	-	-	-	31:01.23	30:46.51	30:31.78	30:17.06
21.1km H	-	-	-	-	-	-	1:06.44
110mH H (39")	14.23 (36")	14.68 (39")	14.56 (39")	14.89	14.77	14.66	14.54
400mH H	55.10 (33")	55.81	55.36	54.91	54.46	54.01	53.56
3000m STP H	-	9:30.25	9:25.24	9:20.23	9:15.22	9:10.21	9:05.20
Longueur H	-	6.73m	6.82m	6.91m	7.01m	7.10m	7.19m
Triple H	-	13.71m	13.90m	14.09m	14.29m	14.48m	14.67m
Hauteur H	-	1.90m	1.92m	1.94m	1.96m	1.98m	2.00m
Perche H	-	4.41m	4.49m	4.56m	4.64m	4.71m	4.79m
Poids H	16.67m (5kg)	15.27m (6 kg)	15.61m (6 kg)	14.63m	14.97m	15.31m	15.65m
Disque H	49.32m (1.5kg)	45.82m (1.75 kg)	46.91m (1.75 kg)	45.37m	46.42m	47.52m	48.61m
Marteau H	61.02m (5kg)	55.95m (6 kg)	57.25m (6 kg)	53.03m	54.32m	55.62m	56.92m
Javelot H	59.57m (700g)	55.75m	57.17m	58.58m	60.00m	61.41m	62.83m
Décathlon H	6072 points (U18)	5867 points (U20)	6000 points (U20)	6066 points	6199 points	6331 points	6463 points
10km Marche H	22:55 (5km Marche)	47:46:00	47:14:00	46:42:00	46:10:00	45:38.00	45:06.00
20km Marche H	-	-	-	01:36:37	01:35:33	01:34:28	01:33:23
21.1km Marche H	-	-	-	01:43:03	01:41:53	01:40:44	01:39:34

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.