

LES MINIMAS Saison 2023-2024

CHAMPIONNATS NATIONAUX Dames (Ligues avec tartan)

Epreuves	U18	U20	Seniors
100m	12"0	11"8	11" 6
200m	25"0	24"4	24" 2
400m	58"0	56"0	55"0
800m	2' 25"0	2' 20"0	2'15"0
1 500m	5' 00"0	4'58 "0	4' 56"0
3 000m	12' 40"0	11' 40"0	10' 50"0
5 000m	Open	Open	Open
10 000m	Open	Open	Open
100m H	17"1	16" 3	15" 6
400m H	1'10"0	1' 06"0	1' 03"0
5km Marche	Open	Open	Open
10km Marche	Open	Open	Open
2 000m Steeple	8'80"		
3 000m Steeple	Open	12'40"0	12'30"0
Heptathlon	Open	Open	Open
Hauteur	1m 50	1m 55	1m 60
Perche	Open	Open	Open
Longueur	5m 25	5m 55	5m 70
Triple saut	12 m 10	12m 40	12m 65
Poids	11 m 00	12 m 00	13 m 00
Disque	35m	40 m	45 m
Javelot	40 m	45 m	50 m
Marteau	Open	Open	Open

N.B : Ces minimas doivent être réalisés lors d'une compétition Organisée ou supervisée par la FIA au plus tard le 18/05/ 2024

CHAMPIONNATS NATIONAUX Hommes (Ligues avec tartan)

Epreuves	Cadets	Juniors	Seniors
100m	10"8	10" 6	10" 4
200m	22"0	21" 6	21" 4
400m	50"5	49"6	49"0
800m	2' 00"0	1' 57"0	1'55"0
1 500m	4' 08"0	4'05"0	4' 01"0
3 000m	11'05"0		
2 000m steeple	Open		
3 000m steeple	10' 25"0	10' 19"0	10' 00"0
5 000m		16' 30"0	15'3"0
10 000m		31'00"0	29'9"0
110m H	15"9	15" 0	14" 5
400m H	1'03"0	57"0	54"8
10km Marche	Open	Open	Open
20km Marche	Open	Open	Open
Décathlon	Open	Open	Open
Hauteur	1m 80	1m 85	1m 95
Perche	Open	Open	Open
Longueur	6m 50	6m 70	7m 00
Triple saut	14m 50	14m 90	15m 30
Poids	14m 50	14m 80	15m 20
Disque	40m	45m	50m
Javelot	45m	50m	55m
Marteau	Open	Open	Open

N.B : Ces minimas doivent être réalisés lors d'une compétition
Organisée ou supervisée par la FIA au plus tard le 18/05/ 2024

CHAMPIONNATS NATIONAUX Dames (Ligues sans tartan)

Epreuves	Cadettes	Juniors	Seniors
100m	13"0	12"5	12" 1
200m	27"3	26"2	25" 3
400m	1' 05"0	1'03"0	58"7
800m	2' 30"0	2' 25"0	2'18"0
1 500m	5' 05"0	4' 58"0	4' 48"0
3 000m	12' 50"0	11' 45"0	10' 50"0
5 000m		Open	Open
10 000m		Open	Open
100m H	18"1	17" 7	16" 6
400m H	1'20"0	1' 15"0	1' 12"0
5km Marche	Open	Open	Open
10km Marche	Open	Open	Open
3 000m Steeple	Open	Open	Open
Heptathlon	Open	Open	Open
Hauteur	1m 40	1m 45	1m 50
Perche	Open	Open	Open
Longueur	5m 00	5m 30	5m 60
Triple saut	10m 20	11m 00	11m 60
Poids	11 m 00	12 m 00	13 m 00
Disque	35m	40 m	45 m
Javelot	40 m	45 m	50 m
Marteau	Open	Open	Open

N.B : Ces minimas doivent être réalisés lors d'une compétition
Organisée ou supervisée par la FIA au plus tard le 18/05/ 2024

CHAMPIONNATS NATIONAUX Hommes (Ligues sans tartan)

Epreuves	Cadets	Juniors	Seniors
100m	11"3	11" 0	10"8
200m	23" 6	22" 9	22" 00
400m	53"0	52"0	51"0
800m	2' 02"0	2' 00"0	1'58"0
1 500m	4' 15"0	4'10"0	4' 05"0
3 000	11'06"0		
3 000m steeple	Open	Open	Open
5 000m	16'57"0	16' 45"0	15'57"0
10 000m		33'	30'
110m H	17"5	16" 5	15" 8
400m H	1'10"	1'	56"5
10km Marche	Open	Open	Open
20km Marche	Open	Open	Open
Décathlon	Open	Open	Open
Hauteur	1m 75	1m 85	1m 90
Perche	Open	Open	Open
Longueur	6m 20	6m50	6m 85
Triple saut	13m 90	14m 20	14m90
Poids	14m 50	14m 80	15m 20
Disque	40m	45m	50m
Javelot	45m	50m	55m
Marteau	Open	Open	Open

N.B : Ces minimas doivent être réalisés lors d'une compétition
Organisée ou supervisée par la FIA au plus tard le 18/05/ 2024

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE SENIOR

HOMMES / MEN	EPREUVES / EVENTS	DAMES / WOMEN
10.2/ 10.44	100 m	11.7/ 11.94
21.0 / 21.24	200 m	24.0 / 24.24
46.5 / 46.64	400 m	54.6 / 54.74
1.47. 30	800 m	2. 06. 00
3.39 00	1.500 m	4.21. 00
13.30.00	5.000 m	16.18. 00
28.38.00	10.000 m	35.20.00
14.00 / 14. 24	110m haies / hurdles	
	100m haies / hurdles	14.00 / 14.24
50.8 / 50.94	400m haies / hurdles	59.5 / 59.64
8.36.00	3.000m steeple chase	Pas de minima / No standard
Pas de minima / No standard	20 km Marche / walk	Pas de minima / No standard
Pas de minima / No standard	4 x 100 m	Pas de minima / No standard
Pas de minima / No standard	4 x 400 m	Pas de minima / No standard
2.12 m	Hauteur / High Jump	1.75 m
5.00 m	Perche / Pole vault	3.40 m
7.80 m	Longueur / Long Jump	6.15 m
16.00 m	Triple Saut / Triple Jump	13.00 m
16.80 m	Poids / Shot Put	14.50 m
53.00 m	Disque / Discus	48.00 m
59.50 m	Marteau / Hammer	48.00 m
69.00 m	Javelot / Javelin.	48.50 m
6960 pts	Decathlon	
	Heptathlon	4900 pts

World Athletics U20 Championships Lima 24
Qualification System and Entry Standards



PERIODE DE REALISATION : 1^{er} octobre de l'année antérieure jusqu'à 3 semaines de la compétition

Target number	Men	Event	Women	Target number
64	10.55	100m	11.78	64
64	21.35	200m	24.35	64
56	47.65	400m	55.40	56
48	1:50.50	800m	2:09.00	48
45	3:48.00	1500m	4:27.50	45
20	8:07.00	3000m	9:32.00	20
18	14:08.00	5000m	16:30.00	18
30	9:02.00	3000m SC	10:38.00	30
56	14.20	110mH / 100mH	14.20	56
56	53.20	400m H	1:01.00	56
34	43:50.00	10,000m RW	49:30.00	34
28	2.13	High Jump	1.80	28
28	5.10	Pole Vault	4.00	28
28	7.56	Long Jump	6.20	28
28	15.50	Triple Jump	12.90	28
28	18.20	Shot Put	14.50	28
28	55.50	Discus Throw	49.00	28
28	67.50	Hammer Throw	57.50	28
28	68.00	Javelin Throw	49.50	28
24	7080	Decathlon/Heptathlon	5300	24
24	No standard	4x100m Relay	No standard	24
24	No standard	4x400m Relay	No standard	24
24	No standard	4x400m Relay Mixed		

Tous les minimas pour se qualifier aux Jeux Olympiques de Paris 2024

Hommes	Épreuve	Femmes
10.00	100 m	11.07
20.16	200 m	22.57
45.00	400 m	50.95
1:44:70	800 m	1:59:30
3:33.50 (3:50.40)	1 500 m	4:02.50 (4:20.90)
13:05.00	5 000 m	14:52.00
27:00.00 (27:00)	10 000 m	30:40.00
13.27	110 m haies / 100 m haies	12.77
48.70	400 m haies	54.85
8:15.00	3 000 m Steeple	9:23.00
2.33	Saut en hauteur	1.97
5.82	Saut à la perche	4.73
8.27	Saut en longueur	6.86
17.22	Triple saut	14.55
21.50	Lancer du poids	18.80
67.20	Lancer du disque	64.50
78.20	Lancer du marteau	74.00
85.50	Lancer du javelot	64.00
8,460	Décathlon / Heptathlon	6,480
1:20:10	20 km marche	1:29:20
2:08:10	Marathon	2:26:50

Période de qualification:

- Épreuves individuelles, hors 10 000 m, marathon, épreuves combinées et marche athlétique : **1er juillet 2023 - 30 juin 2024**
- 10 000 m, épreuves combinées, marche athlétique et relais : **31 décembre 2022 - 30 juin 2024**
- Marathon : **1er novembre 2022 - 30 avril 2024**