

# Équivalences acceptées pour l'heptathlon et le décathlon

Finale Provinciale des Jeux du Québec - Laval 2022

## Heptathlon Juvénile (U18) Féminin

Les athlètes seront admissibles à une participation à l'heptathlon féminin des Jeux du Québec s'ils répondent à l'une ou l'autre des conditions ci-dessous au cours de la période de réalisation des performances qualificatives (1<sup>er</sup> janvier 2020 au 3 juillet 2022) :

- Avoir atteint le standard des Jeux du Québec de 2763 points à l'heptathlon; ou
- Avoir atteint l'équivalence de 2021 points au pentathlon; ou
- Avoir atteint les standards des Jeux du Québec dans trois (3) épreuves composant l'heptathlon; ou
- Cumuler un minimum de 1929 points à la table de cotation en épreuves combinées au total de quatre (4) épreuves composant l'heptathlon.

Exemples d'un cumul de 1929 points :

200m	28.76	572 pts
800m	2:42.94	540 pts
Longueur	4.64m	464 pts
Javelot	23.42m	353 pts

Total : 1929 pts

800m	2:36.76	611 pts
Hauteur	1.35m	460 pts
Longueur	4.49m	426 pts
Poids	8.50m	432 pts

Total : 1929 pts

## Décathlon Juvénile (U18) Masculin

Les athlètes seront admissibles à une participation au décathlon masculin des Jeux du Québec s'ils répondent à l'une ou l'autre des conditions ci-dessous au cours de la période de réalisation des performances qualificatives (1<sup>er</sup> janvier 2020 au 3 juillet 2022) :

- Avoir atteint le standard des Jeux du Québec de 3669 points au décathlon; ou
- Avoir atteint l'équivalence de 1948 points au pentathlon; ou
- Avoir atteint les standards des Jeux du Québec dans trois (3) épreuves composant le décathlon; ou
- Cumuler un minimum de 1806 points à la table de cotation en épreuves combinées au total de quatre (4) épreuves composant le décathlon.

Exemples d'un cumul de 1806 points :

100m	12.07	637 pts
Longueur	5.25m	431 pts
Disque	25.75m	382 pts
Javelot	33.98m	356 pts

Total : 1806 pts

100m	12.36	582 pts
400m	57.08	518 pts
Hauteur	1.45m	352 pts
Longueur	4.85m	354 pts

Total : 1806 pts