

# Région de Laval

## Athlétisme



### *CRITÈRES DE SÉLECTION*

Jeux du Québec Laval  
22 au 26 juillet 2022

# NOTRE ÉQUIPE



- 30 athlètes de Laval
  - 15 garçons
  - 15 filles
- Disciplines :
  - 3 épreuves individuelles + 2 relais, ou
  - 1 combiné + 2 relais
  - Pas plus que 2 athlètes par épreuve de Laval

# ADMISSIBILITÉ



- Être né(e) entre 2005 et 2008;
- Être résident(e) de Laval en date du 1er mai 2022;
- Participer à l'une des 3 finales régionales de Laval soit : 26 mai Ste-Thérèse, 29 mai à St-Thérèse ou le 1er juillet à Laval;
- Compléter le formulaire de déclaration d'admissibilité et d'appartenance régionale avant le 1er juillet;
- Tu dois réussir le standard Espoir régional de la fédération d'athlétisme du Québec.

# SÉLECTION DE L'ÉQUIPE



- Plusieurs critères seront considérés soit :
  - Réussir la meilleure performance de Laval entre le 1er avril et le 1er juillet dans 2 épreuves;
  - Réussir la meilleure performance de Laval dans 1 épreuve;
  - Réussir la seconde meilleure performance de Laval dans 2 épreuves;
  - Réussir la seconde meilleure performance de Laval dans 1 épreuve;
  - L'athlète doit accepter de faire une discipline qui ne lui est pas familière mais qui aidera l'équipe à mieux se classer.

# ANNEXE 1



- Tu dois atteindre le standard A ou B :

Juvenile Féminin	"A"	"B" (SÉ)
60m	8.28	8.68
100m	13.27	13.86
200m	27.52	28.85
400m	1:02.23	1:05.12
800m	2:30.03	2:36.83
1500m	5:08.21	5:24.90
3000m	11:16.27	11:58.80
60m haies	10.15	11.03
100m haies	16.76	18.23
3000m marche	17:48.09	19:38.41
Hauteur	1.48m	1.37m
Perche	2.30m	2.00m
Longueur	4.77m	4.35m
Triple saut	9.82m	8.96m
Poids 3kg	10.24m	8.71m
Disque 1kg	25.58m	20.58m
Javelot 500g	28.54m	23.57m

Juvenile Masculin	"A"	"B" (SÉ)
60m	7.38	7.59
100m	11.70	12.13
200m	23.69	24.75
400m	52.95	55.43
800m	2:03.99	2:12.61
1500m	4:18.68	4:33.37
3000m	9:33.90	9:58.15
60m haies	9.07	9.87
110m haies	16.25	17.59
3000m marche	16:51.16	17:59.29
Hauteur	1.74m	1.64m
Perche	3.05m	2.60m
Longueur	5.81m	5.37m
Triple saut	11.79m	11.01m
Poids 5kg	11.87m	10.59m
Disque 1.5kg	32.51m	27.91m
Javelot 700g	40.56m	34.33m

# ANNEXE 2

- Standard d'inscription pour les Jeux du Québec :

## Juvenile (U18) féminin

<b>100m</b>	<b>13.4/13.69</b>
<i>60m</i>	<i>8.55</i>
<b>200m</b>	<b>28.0/28.31</b>
<b>400m</b>	<b>1:04.9/1:05.12</b>
<i>300m</i>	<i>45.8/45.95</i>
<b>800m</b>	<b>2:33.15</b>
<i>600m</i>	<i>1:50.41</i>
<i>1000m</i>	<i>3:20.02</i>
<b>1500m</b>	<b>5:23.35</b>
<i>1200m</i>	<i>4:08.87</i>
<b>3000m</b>	<b>11:55.47</b>
<i>2000m</i>	<i>7:33.18</i>
<b>100m haies</b>	<b>17.7/18.00</b>
<i>80m haies</i>	<i>14.4/14.68</i>
<i>60m haies</i>	<i>10.93</i>
<b>400m haies</b>	<b>1:16.3/1:16.48</b>
<i>200m haies</i>	<i>32.1/32.38</i>
<b>2000m steeple</b>	<b>8:22.94</b>
<i>1500m steeple</i>	<i>5:41.68</i>
<b>3000m marche</b>	<b>19:34.95</b>
<i>1500m marche</i>	<i>8:42.59</i>
<b>Hauteur</b>	<b>1.40m</b>
<b>Perche</b>	<b>2.00m</b>
<b>Longueur</b>	<b>4.37m</b>
<b>Triple saut</b>	<b>9.10m</b>
<b>Poids 3kg</b>	<b>8.71m</b>
-	-
<b>Disque 1kg</b>	<b>21.51m</b>
-	-
<b>Marteau 3kg</b>	<b>25.67m</b>
-	-
<b>Javelot 500g</b>	<b>23.84m</b>
-	-
<b>Heptathlon</b>	<b>2763</b>
<i>Pentathlon</i>	<i>2021</i>

## Juvenile (U18) masculin

<b>100m</b>	<b>11.7/12.01</b>
<i>60m</i>	<i>7.50</i>
<b>200m</b>	<b>24.3/24.58</b>
<b>400m</b>	<b>55.2/55.43</b>
<i>300m</i>	<i>39.4/39.59</i>
<b>800m</b>	<b>2:09.74</b>
<i>600m</i>	<i>1:32.61</i>
<i>1000m</i>	<i>2:49.04</i>
<b>1500m</b>	<b>4:30.84</b>
<i>1200m</i>	<i>3:28.60</i>
<b>3000m</b>	<b>9:55.94</b>
<i>2000m</i>	<i>6:18.80</i>
<b>110m haies</b>	<b>17.1/17.39</b>
<i>100m haies</i>	<i>16.0/16.29</i>
<i>60m haies</i>	<i>9.87</i>
<b>400m haies</b>	<b>1:06.0/1:06.21</b>
<i>200m haies</i>	<i>28.7/28.98</i>
<b>2000m steeple</b>	<b>7:01.68</b>
<i>1500m steeple</i>	<i>4:44.09</i>
<b>3000m marche</b>	<b>17:59.29</b>
<i>1500m marche</i>	<i>8:03.25</i>
<b>Hauteur</b>	<b>1.65m</b>
<b>Perche</b>	<b>2.65m</b>
<b>Longueur</b>	<b>5.38m</b>
<b>Triple saut</b>	<b>11.02m</b>
<b>Poids 5kg</b>	<b>10.59m</b>
<i>Poids 4kg</i>	<i>11.84m</i>
<b>Disque 1.5kg</b>	<b>27.91m</b>
<i>Disque 1kg</i>	<i>34.19m</i>
<b>Marteau 5kg</b>	<b>28.44m</b>
<i>Marteau 4kg</i>	<i>31.80m</i>
<b>Javelot 700g</b>	<b>34.33m</b>
<i>Javelot 600g</i>	<i>37.09m</i>
<b>Décathlon</b>	<b>3669</b>
<i>Pentathlon</i>	<i>1948</i>

# DÉCLARATION DE L'ATHLÈTE



- Pour être admissible, tu dois compléter le formulaire de déclaration d'admissibilité et d'appartenance régionale en ligne avant le 1er juillet :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd24Lu70Dr9U\\_bsBZkXSzT4JDT8coqiTniCJ99uGHg0nq8tVg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd24Lu70Dr9U_bsBZkXSzT4JDT8coqiTniCJ99uGHg0nq8tVg/viewform)

# CRITÈRES FAVORABLES À TON INSCRIPTION



- Tu es polyvalent;
- Essaie de te qualifier dans plus d'une épreuve;
- Sors de ta zone de confort et essaie une 3e discipline;
- Si tu es un athlète dans le club CADL, souviens toi qu'il y a souvent des athlètes que l'on ne connaît pas et qui crée des surprises.



*Tu peux me contacter  
si tu as des questions*



*Annie Potvin*

Répondante région de Laval

[Anniepn@hotmail.ca](mailto:Anniepn@hotmail.ca)