



BARÈMES ET TABLES DE COTATION

Barème Hommes au 1er janvier 2010

Epreuves	Cat.	R1 15 pt	R2 14 pt	R3 13 pt	R4 12 pt	R5 11 pt	R6 10 pt	D1 8 pt	D2 7 pt	D3 6 pt	D4 5 pt	D5 4 pt	D6 3 pt	D7 2 pt
*50m	CJESM	6"50	6"60	6"68	6"76	6"84	6"94	7"04	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64
*60m	CJESM	7"64	7"74	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84
100m	CJESM	11"74	11"94	12"14	12"24	12"34	12"44	12"54	12"74	12"94	13"14	13"44	13"74	14"14
200m	CJESM	23"74	24"14	24"54	24"84	25"14	25"44	25"74	26"14	26"54	26"94	27"44	28"24	29"04
400m	CJESM	54"44	55"44	56"44	57"44	58"44	59"44	60"44	61"44	62"44	63"44	64"44	65"44	66"44
800m	CJESM	2'05"00	2'07"00	2'09"00	2'11"00	2'14"00	2'17"00	2'20"00	2'22"00	2'24"00	2'27"00	2'30"00	2'33"00	2'36"00
1 000m	CJESM	2'41"00	2'44"00	2'47"00	2'50"00	2'53"00	2'57"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'20"00	3'25"00
1 500m	CJESM	4'19"00	4'24"00	4'29"00	4'34"00	4'39"00	4'44"00	4'49"00	4'54"00	4'59"00	5'04"00	5'12"00	5'20"00	5'28"00
Mille - Mille route	CJESM	4'40"00	4'45"00	4'51"00	4'56"00	5'02"00	5'07"00	5'13"00	5'18"00	5'24"00	5'29"00	5'42"00	5'50"00	5'59"00
3 000m	CJESM	9'20"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'30"00	10'40"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00
5 000m - 5km	CJESM	16'20"00	16'40"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'10"00	19'40"00	20'10"00	21'00"00	22'00"00
10 000m - 10km	CJESM	35'00	35'45	36'30	37'15	38'00	38'45	39'30	40'30	41'30	43'00	45'00	47'00	50'00
15km	CJESM	53'50	55	56'10	57'20	58'30	59'45	1h01'00	1h03'00	1h05'00	1h07'00	1h11'00	1h14'00	1h18'00
20 000m - 20km	JESM	1h13'00	1h14'30	1h16'00	1h18'00	1h19'30	1h22'30	1h25'30	1h29'00	1h32'00	1h36'00	1h40'00	1h45'00	1h50'00
Semi-Marathon	JESM	1h17'30	1h19'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h27'00	1h30'00	1h34'00	1h37'00	1h41'00	1h45'00	1h50'00	1h55'00
Marathon	ESM	2h48'00	2h53'00	2h58'00	3h03'00	3h08'00	3h14'00	3h20'00	3h26'00	3h34'00	3h42'00	3h50'00	4h00'00	4h10'00
100km	ESM	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
30 minutes	C	8800m	8650m	8500m	8350m	8200m	8000m	7800m	7600m	7400m	7125m	6850m	6525m	6200m
Heure	JESM	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESM	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m Haies 0.91m	C	8"14	8"34	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44
*50m Haies 0.99m	JM	8"24	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54
*50m Haies 1.06m	CJESM	8"44	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"84
*60m Haies 0.91m	C	9"14	9"44	9"74	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24	10"34	10"44	10"54	10"64	10"74
*60m Haies 0.99m	JM	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24	10"34	10"44	10"54	10"64	10"74	10"84
*60m Haies 1.06m	CJESM	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"24	10"34	10"44	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94
110m Haies 0.91m	C	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04
110m Haies 0.99m	JM	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54
110m Haies 1.06m	CJESM	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54	22"04
320m Haies	C	45"24	46"24	47"24	48"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24	55"24	56"24	57"24
400m Haies	CJESM	60"24	61"44	62"64	63"84	65"04	66"24	67"24	68"24	69"24	70"24	71"24	72"24	74"24
2 000m Steeple	C	6'42"00	6'50"00	7'00"00	7'10"00	7'20"00	7'30"00	7'40"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00
3 000m Steeple	JESM	10'20"00	10'35"00	10'50"00	11'05"00	11'20"00	11'30"00	11'40"00	11'50"00	12'00"00	12'20"00	12'35"00	12'50"00	13'05"00
Hauteur	CJESM	1m81	1m78	1m75	1m72	1m68	1m64	1m60	1m55	1m50	1m45	1m40	1m35	1m30
Perche	CJESM	4m00	3m80	3m60	3m50	3m40	3m30	3m20	3m00	2m80	2m60	2m40	2m20	2m00
Longueur	CJESM	6m20	6m10	6m00	5m85	5m65	5m50	5m35	5m20	5m00	4m80	4m60	4m30	4m00
Triple Saut	CJESM	12m90	12m60	12m30	12m00	11m70	11m40	11m10	10m80	10m50	10m20	9m90	9m60	9m20
Poids 5kg	C	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00
Poids 6kg	CJ	13m00	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60	7m10	6m60
Poids 7kg	CJESM	12m00	11m50	11m00	10m40	9m80	9m20	8m60	8m20	7m80	7m40	7m00	6m60	6m20
Disque 1.5kg	C	40m00	39m00	38m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00
Disque 1.75kg	CJ	38m00	37m00	36m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00
Disque 2kg	CJESM	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00
Marteau 5kg	C	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	41m00	38m00	36m00	34m00	32m00	30m00	25m00	22m00
Marteau 6kg	CJ	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	34m00	32m00	30m00	28m00	26m00	23m00	20m00
Marteau 7kg	CJESM	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	18m00
Javelot 700g	C	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	34m00	32m00	29m00	26m00	22m00
Javelot 800g	CJESM	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	26m00	23m00	20m00
*Pentathlon	C	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1850 pt	1700 pt	1500 pt	1300 pt
*Pentathlon	JM	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1750 pt	1600 pt	1400 pt	1200 pt
*Pentathlon	CJESM	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2300 pt	2150 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1650 pt	1500 pt	1300 pt	1100 pt
Heptathlon	C	4000 pt	3850 pt	3700 pt	3550 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	2950 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	1900 pt
Heptathlon	JM	3900 pt	3750 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2500 pt	2300 pt	2100 pt	1800 pt
Heptathlon	CJESM	3800 pt	3650 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3050 pt	2900 pt	2750 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2000 pt	1700 pt
Décathlon	C	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3700 pt	3400 pt	3000 pt	2600 pt
Décathlon	JM	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3500 pt	3200 pt	2800 pt	2400 pt
Décathlon	CJESM	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3600 pt	3300 pt	3000 pt	2600 pt	2200 pt
3 000m marche	C	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'00"00	17'40"00	18'10"00	18'40"00	19'30"00	20'00"00	20'30"00	21'00"00
5 000m marche	CJESM	26'00"00	26'30"00	27'00"00	27'30"00	28'00"00	29'00"00	30'00"00	31'00"00	32'00"00	33'00"00	34'00"00	35'00"00	36'00"00
30mn marche	C	57'00m	56'00m	55'00m	54'00m	53'00m	52'00m	50'00m	49'00m	48'00m	47'00m	46'00m	44'00m	42'00m
10000m-10k marche	CJESM	54'00	55'00	56'00	57'30	59'00	1h01'00	1h02'00	1h04'00	1h06'00	1h08'00	1h10'00	1h12'00	1h14'00
Heure Marche	JESM	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m

20000m-20k marche	JESM		1h50'00	1h52'00	1h54'00	1h57'00	2h00'00	2h03'00	2h06'00	2h10'00	2h14'00	2h18'00	2h22'00	2h26'00	2h30'00
50000m-50k marche	ESM		5h21'00	5h28'00	5h35'00	5h42'00	5h49'00	5h55'00	6h00'00	6h05'00	6h10'00	6h15'00	6h20'00	6h25'00	6h30'00
100km Marche	ESM		11h10	11h20	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	14h00
Gd. Fond Marche	ESM		180km	178km	175km	173km	170km	168km	166km	163km	161km	158km	154km	149km	144km

*Epreuves en salle

En savoir plus ...

Barème Benjamin(e)s
Barème Minimes
Barème Femmes
Barème Masters

INFORMATIONS

La licence
Le pass J'aime courir
Espace Licencié
Trouver un club
Pratique en club
Les Disciplines
Les Catégories
Communiqués presse
Contacts
Bourse de l'emploi
Bourse au bénévolat

FORMATION

Organisme de Formation
Formation-athle.fr
Actualités
Rech. Documentaire

COMMUNAUTÉ

Mon Compte
Les Forums
La Médiathèque
Chaîne Youtube
Les Liens
Les Quizz
Les Sondages

BASES DE DONNÉES

Calendrier
Qualifié(e)s
Résultats
Bilans
Records
Biographies
Sélections Internationales
Classement des clubs
Podiums
Vitesse Km
Challenges Running

MÉDICAL

Prévention anti-dopage
Contrôle antidopage
Signaler un fait de dopage
Education antidopage
Décisions dopage

BOUTIQUE

Tous les produits
Revue Athlétisme
CD-DVD
Publications diverses
Pass J'aime Courir
Outils de Communication

NOS PARTENAIRES



Crédit Mutuel



CONDITIONS D'UTILISATION | MENTIONS LÉGALES | CONTACTS

