



NATIONAUX DE LA LÉGION 2026 NORMES DE QUALIFICATIONS

NORMES DE QUALIFICATION

Les performances doivent avoir été réalisées sur piste extérieure entre le 1^{er} janvier 2026 et le 26 juillet 2026.

ÉPREUVES SUR PISTE				
ÉPREUVE	U16 MASCULIN	U16 FÉMININ	U18 MASCULIN	U18 FÉMININ
100 m	11.95	12.90	11.25	12.75
200 m	24.40	26.45	22.70	26.30
300 m – U16	40.50	44.53		
400 m – U18			51.45	59.00
800 m	2:08.50	2:27.08	1:57.00	2:21.80
1200 m – U16	3:28.00	3:56.00		
1500 m – U18			4:06.00	4:50.00
2000 m – U16	6:24.00	7:25.00		
3000 m – U18			9:06.00	10:55.90
80 m haies – U16		13.45		
100 m haies – U16/U18	17.38			15.00 @ 0,762m / 30"
110 m haies – U18			16.15 @ 0,914 m / 36"	
200 m haies – U16	30.00 @ 0,762 m / 30"	33.89 @ 0,762 m / 30"		
400 m haies – U18			1:01.50 @ 0,838m / 33"	1:09.00 @ 0,762m / 30"
Steeple 1500 m – U16 2000 m – U18	6:00.00 @ 0,762 m / 30" – sans rivière ** 6:15.00 avec rivière	7:00.00 @ 0,762 m / 30" – sans rivière ** 7:15.00 avec rivière	7:00.00 @ 0,838 m / 33"	8:21.00 @ 0,62 m / 30"
Marche 1500 m – U16 3000 m – U18	11:00.00	12:00.00	20:00.00	24:00.00

CONVERSIONS ACCEPTÉES

	Épreuve	Performance	Conversion d'épreuve	Performance
U16 Masculin	300 m	40.50	400 m	57.04
	1 200 m	3:28.00	1 500 m	4:30.04
	1 500 m steeple	6:00.00	2 000 m steeple	8:14.43
U16 Féminin	300 m	44.53	400 m	1:02.74
	1 200 m	3:56.00	1 500 m	5:07.04
	80 m haies	13.45	100 m haies	16.05
	1 500 m steeple	7:00.00	2 000 m steeple	9:41.49
U18 Masculin	3 000 m	9:06.00	2 000 m	5:48.33
	2 000 m steeple	7:00.00	3 000 m steeple	10:50.58
	3 000 m marche	20:00.00	5 000 m marche	33:39.90
U18 Féminin	3 000 m	10:55.90	2 000 m	6:56.61
	2 000 m steeple	8:21.00	3 000 m steeple	13:14.65
	3 000 m marche	24:00.00	5 000 m marche	41:02.48

ÉPREUVES DE RELAIS

4 x 100 m relais	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club
4 x 400 m relais			Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club
Relais mixte (400-200-200-800)	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club	Aucune norme – Les athlètes doivent représenter un même club		

ÉPREUVES HORS PISTE				
ÉPREUVE	U16 masculin	U16 féminin	U18 masculin	U18 féminin
Saut à la perche	2.35	2.25	3.30	2.70
Saut en hauteur	1.70	1.45	1.84	1.55
Saut en longueur	5.60 *	5.05 *	6.35 *	5.20 *
Triple saut	11.70 *	10.20 *	12.75 *	10.85 *
Lancer du poids	12.25 – 4 kg	10.05 – 3 kg	14.00 – 5 kg ou 12 lb	11.30 – 3 kg ou 10.1 – 4 kg
Lancer du disque	40.00 – 1 kg	27.00	40.50 – 1.5 kg ou 1.6 kg	30.50
Lancer du marteau	33.00 – 4 kg	29.00 – 3 kg	45.00 – 5 kg	34.00 – 3 kg
Lancer du javelot	38.00 – 600 g	26.00 – 500 g ou 24.00 – 600 g	47.00 – 700 g ou 800 g	32.00 – 500 g ou 29.00 – 600 g

* **NOTE** : Les lectures de vent dans les sauts de distance sont obligatoires pour toute performance utilisée aux fins de standards, et ne doivent pas dépasser +2,0 m/s. Une performance réalisée avec vent favorable **n'est pas acceptée** pour les normes de qualification. Voir les renseignements techniques relatifs à l'inscription.

ÉPREUVES COMBINÉES				
Pentathlon (U16) / Heptathlon (U18) / Décathlon (U18)	Aucune norme	Aucune norme	3500	2400

ÉPREUVES DE PARA-ATHLÉTISME				
ÉPREUVE	MASCULIN	FÉMININ		
100 m Fauteuil roulant	Aucune norme	Aucune norme		
100 m Ambulatoire	Aucune norme	Aucune norme		
400 m Fauteuil roulant	Aucune norme	Aucune norme		
400 m Ambulatoire	Aucune norme	Aucune norme		
Lancer du poids Position assise	Aucune norme	Aucune norme		
Lancer du poids Ambulatoire	Aucune norme	Aucune norme		

Délai imparti pour l'atteinte des normes

Toutes les normes de qualification pour l'inscription aux Nationaux doivent avoir été réalisées en 2026, soit entre le 1^{er} janvier 2026 et la date finale d'inscription le 26 juillet 2026. L'inscription n'est **POSSIBLE** que si les normes de qualification requises ont été atteintes. Une lecture de vent doit accompagner tout résultat de performance qui requiert d'être validé par une telle lecture afin de satisfaire aux normes de qualification des Championnats. La mesure réglementaire du vent s'appliquera pour valider la réussite de la norme (+2,0 m/s ou moins, dont les valeurs négatives). Aucune performance en salle ne sera acceptée.

Épreuves nécessitant une lecture de vent :

100 m, 200 m, épreuves de haies en ligne droite, 200 m haies, saut en longueur, triple saut

Informations techniques concernant les épreuves

Spécifications des haies

80 m haies – U16 féminin seul. 12 m à H1; 8 m entre / hauteur (h.) = 30"/0,762 m
100 m haies – U18 féminin 13 m à H1; 8,50 m entre / h. = 30"/0,762 m
100 m haies – U16 masculin 13 m à H1; 8,50 m entre / h. = 33"/0,838 m
110 m haies – U18 masculin 13,72 m à H1; 9,14 m entre / h. = 36"/0,914 m
200 m haies – U16 féminin dép. @ lignes 200 m & utilisation des marqueurs du 400 m haies
/ h. = 30"/0,762 m, 20 m à H1
200 m haies – U16 masculin dép. @ lignes 200 m & utilisation des marqueurs du 400 m haies
/ h. = 30"/0,762 m, 20 m à H1
400 m haies – U18 féminin dép. @ lignes 400 m; 45 m à H1 & utilisation des marqueurs du 400 m haies
/ h. = 30"/0,762 m
400 m haies – U18 masculin dép. @ lignes 400 m; 45 m à H1 & utilisation des marqueurs du 400 m haies
/ h. = 33"/0,838 m
1 500 m steeple – F&M U16 dép. @ ligne 1 500 m; aucune rivière; h. (F&M) = 30"/0,762 m
2 000 m steeple – F&M U18 avec rivière; h.(F) = 30"/0,762 m; h.(M) = 33"/0,838 m

Épreuves de lancer – Spécifications des engins

ÉPREUVES	U16 – FÉMININ	U16 – MASCULIN	U18 – FÉMININ	U18 – MASCULIN
Lancer du poids	3 kg	4 kg	3 kg	5 kg
Lancer du disque	1 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg
Lancer du marteau	3 kg	4 kg	3 kg	5 kg
Lancer du javelot	500 g	600 g	500 g	700 g