

RL Garçons

Critères Roude Leiw Garçons

Outdoor	U16 MM	U18 CM	U20 JM
75 m	9"65	---	---
100 m	11"76	11"61	11"46
200 m	23"97	23"63	23"30
300 m	38"70	37"80	36"88
400 m	---	52"53	51"80
100 m haies	16"38 (0,84)	---	---
110 m haies	---	16"46 (0,91)	16"20 (0,99-1,06)
300 m haies	45"00	---	---
400 m haies	---	59"31	58"31
800 m	2'08"00	2'03"30	2'00"24
1000 m	2'48"16	2'41"71	2'36"15
1500 m	4'23"50	4'13"80	4'08"73
2000 m	6'02"80	---	---
3000 m	9'58"00	9'27"00	8'58"00
5000 m	---	16'23"00	15'34"00
2000 m steeple	7'11"00	6'48"00	---
3000 m steeple	---	---	10'15"83
Hauteur	1,73 m	1,77 m	1,82 m
Perche	3,60 m	3,80 m	4,00 m
Longueur	5,83 m	6,03 m	6,22 m
Triple	11,90 m	12,24 m	12,61 m
Poids	11,72 m (4kg)	12,35 m (5kg)	13,30 m (6kg)
Disque	36,43 m (1kg)	38,47 m (1,5 kg)	40,55 m (1,75 kg)
Marteau	43,00 m (4kg)	45,58 m (5kg)	48,00 m (6kg)
Javelot	46,66 m (600g)	49,29 m (700g)	52,00 m (800g)

Indoor	U16 MM	U18 CM	U20 JM
60 m	7"56	7"47	7"38
200 m	24"42	24"08	23"76
400 m	---	53"60	52"85
60 m haies	9"45	9"30	9"16
800 m	2'10"20	2'05"50	2'02"15
1000 m	2'50"70	2'44"00	2'38"58
1500 m	4'27"00	4'18"00	4'11"92
3000 m	10'09"00	9'38"00	9'08"00
5000 m	---	16'37"00	15'47"00
Hauteur	1,73 m	1,77 m	1,82 m
Perche	3,60 m	3,80 m	4,00 m
Longueur	5,83 m	6,03 m	6,22 m
Triple	11,90 m	12,24 m	12,61 m
Poids	11,72 m (4kg)	12,35 m (5kg)	13,30 m (6kg)

Les performances réalisées par les athlètes des catégories d'âge des débutant(e)s-U12 et scolaires-U14 n'entrent pas en ligne de compte pour l'obtention d'un Roude Leiw.

Critères valables à partir du 1.11.2022

Critères Roude Leiw Filles

Outdoor	U16 MF	U18 CF	U20 JF
75 m	10"05	---	---
100 m	13"20	13"00	12"80
200 m	26"90	26"50	26"10
300 m	44"00	43"00	42"00
400 m	---	60"80	59"40
80 m haies	13"60	---	---
100 m haies	--	16"11	15"77
300 m haies	51"00	---	---
400 m haies	---	68"10	65"97
800 m	2'30"00	2'24"50	2'18"52
1000 m	3'17"50	3'10"00	3'01"50
1500 m	5'12"00	5'00"00	4'47"40
2000 m	7'14"50	---	---
3000 m	11'25"00	10'50"00	10'19"70
5000 m	---	19'20"00	18'28"60
2000 m steeple	8'20"00	7'54"00	---
3000 m steeple	---	---	12'09"95
Hauteur	1,53 m	1,58 m	1,62 m
Perche	3,00 m	3,20 m	3,40 m
Longueur	5,00 m	5,15 m	5,30 m
Triple	10,15 m	10,54 m	10,91 m
Poids	11,00 m (3kg)	12,50m (3kg) 11,50m (4kg)	12,20 m (4kg)
Disque	34,00 m (750g)	38,00 m (1kg)	42,00 m (1kg)
Marteau	38,00 m (3kg)	40.50 m (3kg)	42.00 m (4kg)
Javelot	36,00 m (400g)	38,00 m (500g)	40.00 m (600g)

Indoor	U16 MF	U18 CF	U20 JF
60 m	8"42	8"30	8"20
200 m	27"62	27"10	26"70
400 m	---	61"90	60"50
60 m haies	10"11	9"90	9"70
800 m	2'32"20	2'26"70	2'21"73
1000 m	3'20"50	3'13"30	3'04"30
1500 m	5'15"00	5'03"00	4'50"00
3000 m	11'45"00	11'15"00	10'44"00
5000 m	---	19'40"00	18'40"00
Hauteur	1,53 m	1,58 m	1,62 m
Perche	3,00 m	3,20 m	3,40 m
Longueur	5,00 m	5,15 m	5,30 m
Triple	10,15 m	10,54 m	10,91 m
Poids	11,00 m (3kg)	12,50m (3kg) 11,50m (4kg)	12,20m (4kg)

Les performances réalisées par les athlètes des catégories d'âge des débutant(e)s-U12 et scolaires-U14 n'entrent pas en ligne de compte pour l'obtention d'un Roude Leiw.

Critères valables à partir du 1.11.2022