

CRITÈRES D'ACCÈS AUX STRUCTURES D'ENTRAÎNEMENT LANA

Pôle Espoir / CNE / CRE Saison 2020-2021

Pôle Espoir (pré bac)

- Athlètes sur listes ministérielles (espoir et relève)
- Athlètes non listés à fort potentiel à partir de cadet 1^{ère} année (minime 2^{ème} année lors de l'inscription)

Centre National d'Entraînement (post bac) :

- Athlètes sur listes ministérielles (espoir, relève, Senior, Elite et Collectif National)

Centre Régional d'Entraînement :

- Athlètes ayant réalisé la grille de performance 2020/2021 du suivi régional LANA
- Athlètes ayant participé aux championnats de France (piste, salle, cross) de la saison précédente (exception COVID19 pour la saison 2020)
- Athlètes sortant des listes ministérielles

L'ensemble des athlètes sur Pôle / CNE / CRE doivent s'entraîner avec un cadre référencé par les structures

GRILLE PERFORMANCES LANA 2020/2021 FEMMES

Épreuves	MIN 2	CA 1	CA 2	JU 1	JU2	ESPOIR
50m / 100m	6"85/12"60	12"35	12"25	12"20	12"10	12"00
200m		25"40	25"15	25"05	24"80	24"60
400m		58"90	58"40	58"00	57"20	56"10
1000m / 800m	3'05"00	2'17"50	2'16"50	2'16"00	2'14"50	2'12"00
1500m		4'49"00	4'45"00	4'45"00	4'39"00	4'36"00
2000m/3000m/5000m	7'00"00	10'45"00	10'38"00	10'33"00	10'25"00	18'20"00
Steeple		7'45"00	7'35"00	7'35"00	7'30"00	11'30"00
80mh / 100mh	12"10	14"50	14"35	14"60	14"40	14"10
200mh / 400m h	30"65	65"55	64"75	64"75	63"75	62"50
Hauteur	1,60m	1,64m	1,66m	1,66m	1,68m	1,70m
Perche	3,05m	3,25m	3,35m	3,40m	3,50m	3,60m
Longueur	5,40m	5,60m	5,70m	5,70m	5,75m	5,80m
Triple	11,30m	11,50m	11,70m	11,70m	11,80m	12,00m
Poids	11,60m	12,60m	13,00m	11,25m	11,60m	12,60m
Disque	33,00m	34,00m	36,00m	36,00m	37,50m	40,00m
Marteau	41,50m	47,00m	49,00m	44,00m	46,00m	48,00m
Javelot	34,00m	37,00m	39,00m	37,00m	38,50m	41,00m
Ep. Comb.	4000 pts	4350pts	4500pts	4300pts	4400pts	4700pts
Marche (3000/5000)	17'20"00	28'00"00	27'30"00	58'50"00	58'50"00	2h05'00

GRILLE PERFORMANCES LANA 2020/2021 HOMMES

Epreuves	MIN 2	CA 1	CA 2	JU 1	JU2	ESPOIR
50m / 100m	6"30/11"45	11"10	11"00	10"90	10"80	10"70
200m		22"50	22"30	22"10	21"90	21"60
400m		50"50	50"05	49"30	49"00	48"35
1000m / 800m	2'41"00	1'56"50	1'55"50	1'53"50	1'52"50	1'51"00
1500m		4'04"00	4'00"00	3'57"00	3'55"00	3'50"00
2000m/3000m/5000m	9'36"00	9'00"00	8'55"00	15'30"00	15'20"00	14'45"00
Steeple		6'22"00	6'17"00	9'43"00	9'36"00	9'17"00
100 / 110mh	13"80	14"55	14"40	14"55	14"40	14"50
200mh / 400m h	27"65	56"55	55"85	55"30	54"70	53"80
Hauteur	1,82m	1,93m	1,95m	1,97m	2,00m	2,04m
Perche	3,80m	4,30m	4,40m	4,45m	4,70m	4,90m
Longueur	6,35m	6,75m	6,85m	6,95m	7,05m	7,20m
Triple	13,00m	13,80m	14,10m	14,30m	14,60m	14,80m
Poids	14,00m	14,40m	14,90m	14,00m	14,60m	13,95m
Disque	41,00m	43,50m	45,50m	42,50m	44,00m	44,00m
Marteau	46,00m	51,00m	54,00m	50,00m	53,00m	48,00m
Javelot	48,00m	51,00m	53,00m	52,50m	54,50m	56,00m
Ep. Comb.	4300pts	5930pts	6000pts	6250pts	6280pts	6600pts
Marche (3000/5000)	16'20"00	25'50"00	26'00"00	52'00"00	52'00"00	1h50'00