



**Commission nationale  
des Vétérans**

**EPREUVES COMBINÉES**  
**"VÉTÉRAN"**

-  
***Pentathlon et Heptathlon en salle***

-  
***Pentathlon - Heptathlon - Décathlon***  
***Pentathlon des lancers***



**Bernard GERMOND**

2ème édition—2006

# Préambule

La gestion des épreuves combinées dans la catégorie Vétérans est perçue par les non avertis comme particulièrement complexe, aussi ai-je été amené à concevoir ce petit fascicule qui, je l'espère vous permettra de mieux en appréhender les différentes composantes.

Après une première page relative aux généralités, vous trouverez ensuite chaque épreuve détaillée. J'attire l'attention des organisateurs qui intègrent les vétérans dans leurs diverses compétitions. Il est indispensable que le total final soit compensé afin que les performances soient intégrées dans les bilans à leur juste place et qu'elles soient détectées automatiquement par le SIFFA PERF en cas de record. Sachez que pour décathlonien moyen de 40 ans, la différence entre la performance réelle et la performance compensée est de l'ordre de 1000 points.

Pour faciliter la tâche de chacun, j'ai conçu un outil qui permet de calculer les performances compensées et les points induits en ne faisant que deux opérations de saisie, la performance réelle de l'athlète et l'arrondi de sa performance compensée. J'ai ainsi pu, avec cet outil, gérer le pentathlon, l'heptathlon et le décathlon des championnats de France et critériums nationaux depuis 2005. Si besoin, je peux vous le faire parvenir par courriel.

En cas de difficultés, n'hésitez pas à me contacter. Mais vous verrez, avec un peu d'habitude et en suivant scrupuleusement le mode d'emploi, ça n'est pas si difficile....

Je vous remercie par avance de l'effort que chacun voudra bien faire pour mieux intégrer l'athlétisme vétéran.

Bernard GERMOND

Membre de la Commission nationale des Vétérans

Président de la Commission régionale des Vétérans (Ligue du Centre)

[germond.bernard@wanadoo.fr](mailto:germond.bernard@wanadoo.fr)

Tél : 02 37 21 44 09 – 06 78 38 67 62

# Les épreuves combinées dans la catégorie 'Vétérant'

La World Masters Athletics, organe suprême de l'athlétisme vétéranta a déterminé les différents paramètres à mettre en œuvre pour que les performances réalisées par les vétéranta dans les épreuves combinées trouvent leurs équivalences "senior". *La dernière évolution des règlements de la WMA en la matière date de 2006 (modification du poids des engins de lancers (poids (3 kg) et marteau (3 kg) pour les hommes de plus de 80 ans et disque (0,75 kg) pour les femmes de plus de 80 ans) et des coefficients de compensation inhérents. Les coefficients de compensation des performances du 60 mètres haies pour les hommes, de la perche et du 1500 mètres pour les femmes ont également été revus.*

## 1) Epreuves reconnues à la date de réédition de ce fascicule (annexes C à J des règlements de la WMA de 2006) :

**Hommes :** Pentathlon et heptathlon en salle  
Pentathlon, décathlon et pentathlon des lancers en plein air.

**Femmes :** Pentathlon en salle  
Pentathlon, heptathlon, décathlon et pentathlon des lancers en plein air.

A noter que pour l'heure l'heptathlon en salle (Hommes) et le décathlon (Femmes) ne sont pas au programme des championnats qu'ils soient d'Europe ou du Monde, ni même en France.

## 2) Détail de ces différentes épreuves (annexes C à J des règlements de la WMA de 2006)

Le détail de chaque épreuve figure dans les pages suivantes.

## 3) Epreuves de haies (annexe A des règlements de la WMA de 2006)

En ce qui concerne les courses, seules, les épreuves de haies présentent des particularités. En effet, la catégorie d'âge détermine la distance à courir, la hauteur des obstacles, la distance du départ à la première haies et l'intervalle entre les obstacles.

## 4) Engins de lancer (annexe A des règlements de la WMA de 2006)

La catégorie définit le poids des engins.

## 5) Décompte des points (annexe B des règlements de la WMA de 2006)

Un coefficient en fonction de la catégorie et de l'âge est affectée à chaque performance et permet de trouver une équivalence "senior" à la performance réalisée.

Le résultat de cette opération (performance multipliée par coefficient) est arrondi pour les sauts et les lancers au centimètre inférieur et pour les courses au centième supérieur.

La performance ainsi déterminée est cotée à l'aide de la table de cotation des épreuves combinées IAAF. Seule particularité pour les épreuves de haies, les tables du 110 m haies pour les hommes et du 100 m haies pour les femmes sont utilisées quelle que soit la distance courue.

Les points obtenus dans chaque épreuve sont additionnés et constituent le total final.

# Epreuves combinées Vétérans

## Décathlon - Hommes

### Généralités :

Le **décathlon** comprend les mêmes épreuves (sauf les haies pour lesquelles la distance est variable suivant l'âge) que le décathlon classique. Elles se déroulent dans le même ordre sur deux jours (cf. tableau 1).

Le **poids des engins** de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf. tableau 2).

Pour les **épreuves de haies**, la catégorie détermine la distance (110, 100 ou 80 m), la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacles et l'intervalle entre les obstacles (cf. tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf. tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour les lancers et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple : 1)** Luc (48 ans - catégorie M45) court le 1500m en 4'55"22. Le coefficient à appliquer est 0,8947, soit :  $4'55"22 \times 0,8947 = 4'24"133$ . **2)** arrondi à 4'24"14 **3)** soit 784 pts

**4)** Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

M35, M40 et M45	100m	Longueur	Poids	Hauteur	400m	110m h.	Disque	Perche	Javelot	1500m
M50 à M65	100m	Longueur	Poids	Hauteur	400m	100m h.	Disque	Perche	Javelot	1500m
M70 à M100	100m	Longueur	Poids	Hauteur	400m	80m h.	Disque	Perche	Javelot	1500m

### 2) Le poids des engins

M35, M40 et M45
M50 et M55
M60 et M65
M70 et M75
M80 et plus

Poids	Disque	Javelot
7,26 kg	2 kg	800 gr
6 kg	1,5 kg	700 gr
5 kg	1 kg	600 gr
4 kg	1 kg	500 gr
3 kg	1 kg	400 gr

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/ 1ère haie	entre haies
0,991m	10	13,72m	9,14m
0,914m	10	13m	8,5m
0,84m	10	16m	8m
0,762m	8	12m	7m
0,686m	8	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	100m	Longueur	Poids	Hauteur	400m	110/100/80m haies	Disque	Perche	Javelot	1500m
M35	0,9893	1,051	1	1,0546	0,9702	0,999	1	1,039	1,0434	0,9872
M40	0,9545	1,1112	1,0271	1,1059	0,935	0,9562	1	1,1046	1,1283	0,9387
M45	0,922	1,1787	1,1131	1,1624	0,9023	0,9168	1,0499	1,1791	1,2283	0,8947
M50	0,8917	1,2549	1,1468	1,225	0,8718	0,9745	1	1,2643	1,279	0,8547
M55	0,8633	1,3417	1,2736	1,2947	0,8433	0,9085	1,0984	1,3628	1,4059	0,8181
M60	0,8367	1,4414	1,2703	1,3728	0,8166	0,9017	1,1232	1,478	1,4804	0,7845
M65	0,8117	1,557	1,4719	1,461	0,7916	0,8326	1,2514	1,6144	1,6496	0,7536
M70	0,7881	1,6929	1,3017	1,5613	0,7319	0,9938	1,4127	1,7786	1,7461	0,723
M75	0,7417	1,8546	1,5043	1,6763	0,6643	0,9437	1,6217	1,98	2,0098	0,6686
M80	0,6894	2,0506	1,5486	1,8097	0,6082	0,8607	1,9033	2,2327	2,0612	0,6236
M85	0,6316	2,3553	1,8998	1,966	0,5266	0,7377	2,3034	2,5595	2,6164	0,5483
M90	0,5759	3,0442	2,4544	2,2072	0,4362	0,6148	2,9162	3,07	3,5811	0,4416
M95	0,4925	4,6134	3,4663	2,663	0,3185	0,4781	3,9735	4,0933	5,6724	0,3179
M100	0,2417	11,9333	5,898	3,5	0,2417	0,3228	6,2333	6,14	13,6357	0,2417

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon extérieur - Hommes

### Généralités :

Le pentathlon en extérieur comprend la longueur, le javelot, le 200m, le disque et le 1500m. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Le poids des engins de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 3) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour le lancer et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple :** 1) Jacquesl (77 ans - catégorie M75) court le 200 mètres en 39"29.

Le coefficient à appliquer est 0,6925 soit :  $39"29 \times 0,6925 = 27"208325$

2) arrondi à 27"21                      3) soit 432 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

M35 à M100	Longueur	Javelot	200m	Disque	1500m
------------	----------	---------	------	--------	-------

### 2) Le poids des engins de lancer

	Disque	Javelot
M35, M40 et M45	2 kg	800 gr
M50 et M55	1,5 kg	700 gr
M60 et M65	1 kg	600 gr
M70 et M75	1 kg	500 gr
M80 et plus	1 kg	400 gr

### 3) Les coefficients de compensation

	Longueur	Javelot	200m	Disque	1500m
M35	1,051	1,0434	0,9641	1	0,9872
M40	1,1112	1,1283	0,9274	1	0,9387
M45	1,1787	1,2283	0,8935	1,0499	0,8947
M50	1,2549	1,279	0,8619	1	0,8547
M55	1,3417	1,4059	0,8325	1,0984	0,8181
M60	1,4414	1,4804	0,805	1,1232	0,7845
M65	1,557	1,6496	0,7793	1,2514	0,7536
M70	1,6929	1,7461	0,7488	1,4127	0,723
M75	1,8546	2,0098	0,6925	1,6217	0,6686
M80	2,0506	2,0612	0,6355	1,9033	0,6236
M85	2,3553	2,6164	0,5682	2,3034	0,5483
M90	3,0442	3,5811	0,4712	2,9162	0,4416
M95	4,6134	5,6724	0,3788	3,9735	0,3179
M100	11,9333	13,6357	0,2417	6,2333	0,2417

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon des lancers - Hommes

### Généralités :

Le pentathlon des lancers (weight pentathlon) comprend le marteau, le poids, le disque, le javelot et le marteau lourd. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Le poids des engins de lancers évolue selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 3) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour tous les lancers.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

### Exemple :

- 1) Paul (56 ans - catégorie M55) lance le disque de 1,5 kg à 33,26m.  
Le coefficient à appliquer est 1,0984, soit :  $33,26 \times 1,0984 = 36,532784\text{m}$
- 2) arrondi à 36,53m      3) soit 594 pts
- 4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

M35 à M100	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
------------	---------	-------	--------	---------	---------------

### 2) Le poids des engins de lancers

	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
M35, M40 et M45	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M50 et M55	6 kg	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
M60 et M65	5 kg	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
M70 et M75	4 kg	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
M80 et plus	3 kg	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg

### 3) Les coefficients de compensation

	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
M35	1	1	1	1,0434	1,0252
M40	1,0798	1,0271	1	1,1283	1,0943
M45	1,1846	1,1131	1,0499	1,2283	1,1734
M50	1,1656	1,1468	1	1,279	1,1123
M55	1,2992	1,2736	1,0984	1,4059	1,2105
M60	1,4058	1,2703	1,1232	1,4804	1,1392
M65	1,5853	1,4719	1,2514	1,6496	1,2615
M70	1,6112	1,3017	1,4127	1,7461	1,2943
M75	1,8749	1,5043	1,6217	2,0098	1,4735
M80	1,9497	1,5486	1,9033	2,0612	1,573
M85	2,4236	1,8998	2,3034	2,6164	1,8648
M90	3,2031	2,4544	2,9162	3,5811	2,2895
M95	4,7193	3,4663	3,9735	5,6724	2,9647
M100	8,97	5,898	6,2333	13,6357	4,2049

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon en salle - Hommes

### Généralités :

Le pentathlon en salle comprend le 60m haies, la longueur, le poids, la hauteur et le 1000m. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Les montées des barres pour le saut en hauteur ne différencient pas de celles des épreuves combinées classiques.

Le poids des engins de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

Pour les épreuves de haies, la catégorie détermine la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacles et l'intervalle entre les obstacles (cf tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour le lancer et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

### Exemple :

1) Henri (43 ans - catégorie M40) court le 60m haies en 9"29.

Le coefficient à appliquer est 0,9563, soit :  $9"29 \times 0,9563 = 8"884027$

2) arrondi à 8"89

3) soit 770 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

M35 à M100	60m haies	Longueur	Poids	Hauteur	1000m
------------	-----------	----------	-------	---------	-------

### 2) Le poids des engins

	Poids
M35, M40 et M45	7,26 kg
M50 et M55	6 kg
M60 et M65	5 kg
M70 et M75	4 kg
M80 et plus	3 kg

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/ 1ère haie	entre haies
0,991m	5	13,72m	9,14m
0,914m	5	13m	8,5m
0,84m	5	16m	8m
0,762m	5	12m	7m
0,686m	5	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	60m haies	Longueur	Poids	Hauteur	1000m
M35	0,9707	1,051	1	1,0546	0,9925
M40	0,9311	1,1112	1,0271	1,1059	0,9545
M45	0,8935	1,1787	1,1131	1,1624	0,9019
M50	0,866	1,2549	1,1468	1,225	0,8625
M55	0,8459	1,3417	1,2736	1,2947	0,8264
M60	0,843	1,4414	1,2703	1,3728	0,7932
M65	0,7604	1,557	1,4719	1,461	0,7626
M70	0,7381	1,6929	1,3017	1,5613	0,7268
M75	0,7256	1,8546	1,5043	1,6763	0,6723
M80	0,6266	2,0506	1,5486	1,8097	0,6218
M85	0,5137	2,3553	1,8998	1,966	0,5426
M90	0,4056	3,0442	2,4544	2,2072	0,4344
M95	0,3174	4,6134	3,4663	2,663	0,3182
M100	0,2417	11,9333	5,898	3,5	0,2417

# Epreuves combinées Vétérans

## Heptathlon en salle - Hommes

### Généralités :

L'**heptathlon en salle** comprend le 60m, la longueur, le poids, la hauteur, le 60m haies, la perche et le 1000m. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur deux jours (cf tableau 1).

Les **montées des barres** pour le saut en hauteur et à la perche ne différencient pas de celles des épreuves combinées classiques.

Le **poids des engins de lancers** évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

Pour les **épreuves de haies**, la catégorie détermine la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacle et l'intervalle entre les obstacles (cf tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour le lancer et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple :** 1) Henri (43 ans - catégorie M40) court le 60m haies en 9"29. Le coefficient à appliquer est 0,9563, soit :  $9"29 \times 0,9563 = 8"884027$ .

2) arrondi à 8"89

3) soit 770 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

M35 à M100	60m	Longueur	Poids	Hauteur	60m haies	Perche	1000m
------------	-----	----------	-------	---------	-----------	--------	-------

### 2) Le poids des engins

	Poids
M35, M40 et M45	7,26 kg
M50 et M55	6 kg
M60 et M65	5 kg
M70 et M75	4 kg
M80 et plus	3 kg

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/ 1ère haie	entre haies
0,991m	5	13,72m	9,14m
0,914m	5	13m	8,5m
0,84m	5	16m	8m
0,762m	5	12m	7m
0,686m	5	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	60m	Longueur	Poids	Hauteur	60m haies	Perche	1000m
M35	0,9893	1,051	1	1,0546	0,9707	1,039	0,9925
M40	0,9517	1,1112	1,0271	1,1059	0,9311	1,1046	0,9545
M45	0,9169	1,1787	1,1131	1,1624	0,8935	1,1791	0,9019
M50	0,8866	1,2549	1,1468	1,225	0,866	1,2643	0,8625
M55	0,8544	1,3417	1,2736	1,2947	0,8459	1,3628	0,8264
M60	0,8262	1,4414	1,2703	1,3728	0,843	1,478	0,7932
M65	0,7998	1,557	1,4719	1,461	0,7604	1,6144	0,7626
M70	0,7751	1,6929	1,3017	1,5613	0,7381	1,7786	0,7268
M75	0,7474	1,8546	1,5043	1,6763	0,7256	1,98	0,6723
M80	0,71	2,0506	1,5486	1,8097	0,6266	2,2327	0,6218
M85	0,6656	2,3553	1,8998	1,966	0,5137	2,5595	0,5426
M90	0,5705	3,0442	2,4544	2,2072	0,4056	3,07	0,4344
M95	0,4204	4,6134	3,4663	2,663	0,3174	4,0933	0,3182
M100	0,2417	11,9333	5,898	3,5	0,2417	6,14	0,2417



# Epreuves combinées Vétérans

## Décathlon - Femmes

### Généralités :

Le **décathlon** comprend les mêmes épreuves (sauf les haies pour lesquelles la distance est variable suivant l'âge) que le décathlon classique. Elles se déroulent sur deux jours (cf. tableau 1).

Le **poids des engins de lancers** évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf. tableau 2).

Pour les **épreuves de haies**, la catégorie détermine la distance (100 ou 80 m), la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacles et l'intervalle entre les obstacles (cf. tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf. tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour les lancers et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple :** 1) Marie (48 ans - catégorie F45) saute 4,12m en longueur. Le coefficient à appliquer est 1,1742, soit :  $4,12 \times 1,1742 = 4,837704\text{m}$  2) arrondi à 4,83 3) soit 514 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

F35	100m	Disque	Perche	Javelot	400m	100m h.	Longueur	Poids	Hauteur	1500m
F40 à F100	100m	Disque	Perche	Javelot	400m	80m h.	Longueur	Poids	Hauteur	1500m

### 2) Le poids des engins

F35
F40 et F45
F50 et F55
F60 à F75
F80 et plus

Disque	Javelot	Poids
1 kg	600 gr	4 kg
1 kg	600 gr	4 kg
1 kg	500 gr	3 kg
1 kg	400 gr	3 kg
750 gr	400 gr	3 kg

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/ 1ere haie	entre haies
0,84m	10	13m	8,5m
0,762m	8	12m	8m
0,762m	8	12m	7m
0,686m	8	12m	7m
0,686m	8	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	100m	Disque	Perche	Javelot	400m	100/80m haies	Longueur	Poids	Hauteur	1500m
F35	1	1,0288	1,0981	1	0,958	0,9791	1,0387	1,056	1,0408	0,9822
F40	0,9545	1,1071	1,1866	1,0946	0,9065	1,0941	1,1023	1,1722	1,1008	0,9459
F45	0,902	1,1983	1,2907	1,2435	0,8602	1,0383	1,1742	1,3173	1,1681	0,8937
F50	0,8551	1,3059	1,4148	1,3645	0,8184	1,0517	1,2561	1,3876	1,2442	0,8403
F55	0,8127	1,4348	1,5606	1,545	0,7805	0,9919	1,3502	1,5191	1,331	0,7869
F60	0,7744	1,5918	1,7458	1,746	0,746	1,0175	1,4596	1,6782	1,4307	0,7335
F65	0,7395	1,7874	1,9808	1,9559	0,7143	0,8568	1,5883	1,8744	1,5466	0,6801
F70	0,7076	2,0379	2,2889	2,2231	0,6611	0,74	1,742	2,1227	1,6829	0,6267
F75	0,6612	2,37	2,7105	2,5749	0,5877	0,6512	1,9285	2,4468	1,8456	0,5733
F80	0,6244	2,4063	3,3226	3,059	0,5289	0,5309	2,2118	2,8876	2,0431	0,5199
F85	0,5379	2,9886	4,2917	3,7672	0,4621	0,4522	2,5931	3,5222	2,2879	0,4515
F90	0,4561	3,9416	6,0588	4,9021	0,3967	0,37	3,2696	4,5143	2,6795	0,3531
F95	0,3497	5,7868		7,0157	0,3173	0,2978	4,4235	6,2845	3,2656	0,2247
F100	0,2417	10,88		12,3333	0,2417	0,2417	7,52	10,3385	4,18	0,0663

# Epreuves combinées Vétérans

## Heptathlon extérieur - Femmes

### Généralités :

L'**heptathlon** comprend le 100m haies ou le 80m haies suivant la catégorie, la hauteur, le 200m, la longueur, le javelot et le 800m.

Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur deux jours (cf tableau 1).

Les **montées des barres** pour le saut en hauteur ne différencient pas de celles des épreuves combinées classiques.

Le **poids des engins de lancers** évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

Pour les **épreuves de haies**, la catégorie détermine la distance à courir, la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacle et l'intervalle entre les obstacles (cf tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour les lancers et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple :** 1) Berthe (43 ans - catégorie F40) court le 200m en 29"29. Le coefficient à appliquer est 0,9434, soit :  $29"29 \times 0,9434 = 27"632186$ . 2) arrondi à 27"64 3) soit 659 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

F35	100m haies	Hauteur	Poids	200m	Longueur	Javelot	800m
F40 à F100	80m haies	Hauteur	Poids	200m	Longueur	Javelot	800m

### 2) Le poids des engins

F35
F40 et F45
F50 et F55
F60 et plus

Poids	Javelot
4 kg	600 gr
4 kg	600 gr
3 kg	500 gr
3 kg	400 gr

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/1ère haie	entre haies
0,84m	10	13m	8,5m
0,762m	8	12m	8m
0,762m	8	12m	7m
0,686m	8	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	100/80m haies	Hauteur	Poids	200m	Longueur	Javelot	800m
F35	0,9791	1,0408	1,056	1	1,0387	1	1
F40	1,0941	1,1008	1,1722	0,9434	1,1023	1,0946	0,9722
F45	1,0383	1,1681	1,3173	0,8877	1,1742	1,2435	0,9303
F50	1,0517	1,2442	1,3876	0,8382	1,2561	1,3645	0,8918
F55	0,9919	1,331	1,5191	0,7939	1,3502	1,545	0,8356
F60	1,0175	1,4307	1,6782	0,754	1,4596	1,746	0,7769
F65	0,8568	1,5466	1,8744	0,718	1,5883	1,9559	0,7028
F70	0,74	1,6829	2,1227	0,6852	1,742	2,2231	0,6355
F75	0,6512	1,8456	2,4468	0,6553	1,9285	2,5749	0,5603
F80	0,5309	2,0431	2,8876	0,5928	2,2118	3,059	0,4936
F85	0,4522	2,2879	3,5222	0,5081	2,5931	3,7672	0,4296
F90	0,37	2,6795	4,5143	0,4104	3,2696	4,9021	0,3677
F95	0,2978	3,2656	6,2845	0,3138	4,4235	7,0157	0,3037
F100	0,2417	4,18	10,3385	0,2417	7,52	12,3333	0,2417

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon extérieur - Femmes

### Généralités :

Le pentathlon en extérieur comprend le 100m haies ou le 80m haies suivant la catégorie, la hauteur, le poids, la longueur et le 800m. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Les montées des barres pour le saut en hauteur ne différencient pas de celles des épreuves combinées classiques.

Le poids des engins de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

Pour les épreuves de haies, la catégorie détermine la distance à courir, la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacle et l'intervalle entre les obstacles (cf tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour le lancer et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

### Exemple :

1) Yvette (67 ans - catégorie F65) court le 80m haies en 18"29.

Le coefficient à appliquer est 0,8568 soit :  $18"29 \times 0,8568 = 15"670872$

2) arrondi à 15"68      3) soit 754 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

F35	100m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800m
F40 à F100	80m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800m

### 2) Le poids des engins

F35
F40 et F45
F50 et F55
F60 et plus

Poids
4 kg
4 kg
3 kg
3 kg

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/1ère haie	entre haies
0,84m	10	13m	8,5m
0,762m	8	12m	8m
0,762m	8	12m	7m
0,686m	8	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	100/80m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800m
F35	0,9791	1,0408	1,056	1,0387	1
F40	1,0941	1,1008	1,1722	1,1023	0,9722
F45	1,0383	1,1681	1,3173	1,1742	0,9303
F50	1,0517	1,2442	1,3876	1,2561	0,8918
F55	0,9919	1,331	1,5191	1,3502	0,8356
F60	1,0175	1,4307	1,6782	1,4596	0,7769
F65	0,8568	1,5466	1,8744	1,5883	0,7028
F70	0,74	1,6829	2,1227	1,742	0,6355
F75	0,6512	1,8456	2,4468	1,9285	0,5603
F80	0,5309	2,0431	2,8876	2,2118	0,4936
F85	0,4522	2,2879	3,5222	2,5931	0,4296
F90	0,37	2,6795	4,5143	3,2696	0,3677
F95	0,2978	3,2656	6,2845	4,4235	0,3037
F100	0,2417	4,18	10,3385	7,52	0,2417

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon des lancers - Femmes

### Généralités :

Le pentathlon des lancers (weight pentathlon) comprend le marteau, le poids, le disque, le javelot et le marteau lourd. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Le poids des engins de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 3) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour tous les lancers.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

### Exemple :

- 1) Jeanne (56 ans - catégorie F55) lance le disque de 1 kg à 33,26m.  
Le coefficient à appliquer est 1,4348, soit :  $33,26 \times 1,4348 = 47,721448\text{m}$
- 2) arrondi à 47,72m
- 3) soit 806 pts
- 4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

F35 à F100	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
------------	---------	-------	--------	---------	---------------

### 2) Le poids des engins de lancers

	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
F35, F40 et F45	4 kg	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
F50 et F55	3 kg	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
F60 et F65	3 kg	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg
F70 et F75	3 kg	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg
F80 et plus	3 kg	3 kg	750 gr	400 gr	5,45 kg

### 3) Les coefficients de compensation

	Marteau	Poids	Disque	Javelot	Marteau lourd
F35	1,1387	1,056	1,0288	1	1,2752
F40	1,3007	1,1722	1,1071	1,0946	1,4014
F45	1,5166	1,3173	1,1983	1,2435	1,5554
F50	1,2506	1,3876	1,3059	1,3645	1,2414
F55	1,3745	1,5191	1,4348	1,545	1,3601
F60	1,5256	1,6782	1,5918	1,746	1,2741
F65	1,7141	1,8744	1,7874	1,9559	1,4307
F70	1,9557	2,1227	2,0379	2,2231	1,6312
F75	2,2766	2,4468	2,37	2,5749	1,8972
F80	2,7235	2,8876	2,4063	3,059	2,2667
F85	3,3886	3,5222	2,9886	3,7672	2,8149
F90	4,4837	4,5143	3,9416	4,9021	3,7131
F95	6,6247	6,2845	5,7868	7,0157	5,4529
F100	12,6783	10,3385	10,88	12,3333	10,2609

# Epreuves combinées Vétérans

## Pentathlon en salle - Femmes

### Généralités :

Le pentathlon en salle comprend le 60m haies, la hauteur, le poids, la longueur et le 800m. Ces épreuves se déroulent dans cet ordre sur une journée (cf tableau 1).

Les montées des barres pour le saut en hauteur ne différencient pas de celles des épreuves combinées classiques.

Le poids des engins de lancers évoluent selon la catégorie de l'athlète déterminée en fonction de son âge (cf tableau 2).

Pour les épreuves de haies, la catégorie détermine la hauteur des obstacles, la distance entre le départ et le premier obstacles et l'intervalle entre les obstacles (cf tableau 3).

### Le décompte des points s'effectue comme suit :

- 1) La performance réalisée dans chaque épreuve est affectée d'un coefficient déterminé en fonction de la catégorie d'âge (cf tableau 4) pour obtenir une performance compensée.
- 2) Cette performance compensée est arrondie au centimètre inférieur pour le lancer et les sauts et au centième supérieur pour les courses.
- 3) Elle est convertie en points à l'aide de la table IAAF Epreuves combinées.
- 4) Les points obtenus de cette façon dans chaque épreuve sont additionnés pour déterminer le total final.

**Exemple :** 1) Simone (54 ans - catégorie F50) court le 60m haies en 12"29.

Le coefficient à appliquer est 0,8377, soit :  $12"29 \times 0,8377 = 10"295333$

2) arrondi à 10"30

3) soit 657 pts

4) Ces points sont additionnés avec ceux obtenus dans les autres épreuves pour constituer le total final.

### 1) Les épreuves

F35 à F100	60m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800m
------------	-----------	---------	-------	----------	------

### 2) Le poids des engins

F35	4 kg
F40 et F45	4 kg
F50 et F55	3 kg
F60 et plus	3 kg

### 3) Les épreuves de haies

Hauteur haies	Nbre haies	Départ/ 1ère haie	entre haies
0,84	5	13m	8,5m
0,762	5	12m	8m
0,762	5	12m	7m
0,686	5	12m	7m

### 4) Les coefficients de compensation

	60m haies	Hauteur	Poids	Longueur	800m
F35	0,9565	1,0408	1,056	1,0387	1
F40	0,9541	1,1008	1,1722	1,1023	0,9722
F45	0,8779	1,1681	1,3173	1,1742	0,9303
F50	0,8377	1,2442	1,3876	1,2561	0,8918
F55	0,7554	1,331	1,5191	1,3502	0,8356
F60	0,7275	1,4307	1,6782	1,4596	0,7769
F65	0,7036	1,5466	1,8744	1,5883	0,7028
F70	0,6805	1,6829	2,1227	1,742	0,6355
F75	0,6595	1,8456	2,4468	1,9285	0,5603
F80	0,6152	2,0431	2,8876	2,2118	0,4936
F85	0,5303	2,2879	3,5222	2,5931	0,4296
F90	0,4047	2,6795	4,5143	3,2696	0,3677
F95	0,3204	3,2656	6,2845	4,4235	0,3037
F100	0,2417	4,18	10,3385	7,52	0,2417