

The following are the events that were agreed to by Athletics Canada provincial branches at a special meeting at the 2008 Technical Congress. The events and implement weights were changed to align our program with Long Term Athlete Development (LTAD) guidelines. At the Junior age group the events align with IAAF event selections. The new event alignment has only been discussed at the branch level, we have not yet engaged in discussions with other partners. These discussions will occur as we move through the implementation process.

The proposed implementation timelines are noted below:

- September 2009 – Indoor Track Alignment (Branch only)
- April 2010 – Outdoor Track Alignment (Branch and Legion)
- September 2010 – Indoor Field Alignment (Branch only)
- April 2011 – Outdoor Field Alignment (Branch, Legion and Hershey)
- April 2012 – Indoor and outdoor School alignment

Les épreuves suivantes sont celles qui ont été acceptées par les associations provinciales d'Athlétisme Canada lors d'une réunion spéciale pendant le Congrès technique de 2008. Les épreuves et le poids des engins furent changés afin d'aligner notre programme sur les directives du Développement à long terme de l'athlète (DLTA). Au niveau junior, les épreuves s'alignent avec celles de l'IAAF. Le nouvel alignement des épreuves n'a été discuté qu'au niveau des associations provinciales, nous n'avons pas encore commencé les discussions avec les autres partenaires. Ces discussions auront lieu lorsqu'on suivra les étapes du processus de mise en oeuvre.

Voici les échéances proposées pour la mise en oeuvre :

- Épreuves de piste en salle – Septembre 2009 (Associations provinciales seulement)
- Épreuves de piste en plein air – Avril 2010 (Associations provinciales et Légion)
- Épreuves de concours en salle – Septembre 2010 (Associations provinciales seulement)
- Autres épreuves de concours – Avril 2011 (Associations provinciales, Légion et Hershey)
- Écoles (En salle et en plein air) – Avril 2012



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 📠: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Pee Wee (10-11 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
60m – indoor and outdoor/ en salle et en plein air	60m – indoor and outdoor/ en salle et en plein air	No blocks /Sans bloc
60mH – indoor and outdoor/en salle et en plein air	60mH – indoor and outdoor/ en salle et en plein air	12m to first hurdle; 7.0m between; As low as possible (scissor hurdles) ; No blocks 12 m jusqu'à la 1 ^{ère} haie; 7,0 m entre; le plus bas possible (haies d'entraînement); sans bloc
150m	150m	No blocks/Sans bloc
600m	600m	
1000m	1000m	
Cross Country	Cross Country	2km
800m Race Walk/marche	800m Race Walk/marche	
High Jump/Saut en hauteur	High Jump/Saut en hauteur	
Long Jump/Saut en longueur	Long Jump/Saut en longueur	No board – 1m take off area Sans planche – aire d'appel de 1m
Standing Long Jump Saut en longueur debout	Standing Long Jump Saut en longueur debout	
Shot Put/Lancer du poids	Shot Put/Lancer du poids	3kg or less/3 kg ou moins
Ball Throw/Lancer de la balle	Ball Throw/Lancer de la balle	
Javelin/Javelot	Javelin/Javelot	400g
Discus/Disque	Discus/Disque	750g
Indoor - Triathlon En salle - Triathlon	Indoor - Triathlon En salle - Triathlon	Triathlon - 60-LJ-SP OR 60H-HJ-SP Triathlon - 60-SL-LP ou 60H-SH-LP
Outdoor - Tetrathlon En plein air - Tétrathlon	Outdoor - Tetrathlon En plein air - Tétrathlon	Tetrathlon 60-LJ-SP-600 OR 60H-HJ-BT-150 Tétrathlon 60-SL-LP-600 ou 60H-SH-LB-150



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 ☎: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Bantam (12-13 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
60m – indoor/ en salle 80m – outdoor/en plein air	60m– indoor/ en salle 80m - outdoor/en plein air	No blocks /Sans bloc
60mH – indoor/ en salle 80mH – outdoor/ en plein air	60mH – indoor/ en salle 80mH - outdoor /en plein air	12m to first hurdle; 7.5m between; Height - 0.76m No blocks 12 m jusqu'à la 1 ^{ère} haie; 7,5 m entre; hauteur – 0,7 m; sans bloc
200mH	200mH	Start at 200m line, use 400mH spacing - 35m between; Height 0.76m; No blocks Départ à la ligne de 200m, utilisation des espacements du 400 mH – 35m entre; hauteur 0,76 m; sans bloc
150m - indoor/outdoor //en salle et en plein air	150m -indoor/outdoor // en salle et en plein air	No blocks/Sans bloc
800m	800m	
1200m	1200m	
Cross Country	Cross Country	2km
800m Race Walk/marche	800m Race Walk/marche	
High Jump/Saut en hauteur	High Jump/Saut en hauteur	
Long Jump/Saut en longueur	Long Jump/Saut en longueur	Regular board/ Planche régulière
Standing Long Jump Saut en longueur debout	Standing Long Jump Saut en longueur debout	
Shot Put/Lancer du poids	Shot Put/Lancer du poids	M - 3kg; W- 3kg H – 3 kg; F- 3 kg
Ball Throw/Lancer de la balle	Ball Throw/Lancer de la balle	



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 ☎: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Bantam (12-13 years old/ans)

Javelin/Javelot	Javelin/Javelot	400g
Discus/Disque	Discus/Disque	750g – only with a cage/ seulement avec une cage
Hammer/Marteau	Hammer/Marteau	Optional - M – 3kg; W – 3kg Optionnel - H – 3 kg; F – 3 kg
Indoor - Triathlon En salle - Triathlon	Indoor - Triathlon En salle - Triathlon	Triathlon - 60-LJ-SP OR 60H-HJ-SP Triathlon - 60-SL-LP ou 60H-SH-LP
Outdoor - Tetrathlon En plein air - Tétrathlon	Outdoor - Tetrathlon En plein air - Tétrathlon	Tetrathlon 60-LJ-SP-600 OR 60H-HJ-BT-150 Tétrathlon 60-SL-LP-600 ou 60H-SH-LB-150



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎ : (613) 260-5580
 📠 : (613) 260-0341
 🌐 : www.athletics.ca
 ✉ : athcan@athletics.ca

Midget (14-15 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
60m – indoor/ en salle 100m - outdoor/en plein air	60m– indoor/ en salle 100m - outdoor/en plein air	<p>In a 1 day meet we will limit the number of races; in a 2 day meet an athlete can do multiple events.</p> <p>Lors de compétitions d'un jour, nous limiterons le nombre de courses; lors de compétitions sur deux jours, un athlète peut participer à plusieurs épreuves.</p>
200m	200m	
300m	300m	
60mH – indoor/ en salle	60mH - indoor/ en salle	
100mH	80mH	<p>W – 12m to first; 8m in between; Height: 0.76m M – 13m to first; 8.5m in between; Height: 0.84m</p> <p>F – 12 m jusqu'à la 1^{ère}; 8 m entre; hauteur : 0,76 m H – 13 m jusqu'à la 1^{ère}; 8,5 m entre; hauteur ; 0,84 m</p>
200mH	200mH	<p>Start at 200m line, use 400mH spacing - 35m between; Height 0.76m</p> <p>Départ à la ligne de 200 m, utilisation des espacements du 400 m H – 35 m entre; hauteur 0,76 m</p>
800m	800m	
1200m	1200m	
2000m	2000m	
1500m SC	1500m SC	<p>No water jump; Barriers at 0.76m 12 barriers; the first hurdle being the one past the finish line. The athletes will almost complete a full lap before going over a barrier</p> <p>Sans rivière; barrières à 0,76 m 12 barrières; la 1^{ère} étant celle passée la ligne d'arrivée. Les athlètes complèteront presque un tour complet avant de franchir une barrière</p>
Cross Country	Cross Country	3km



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 📠: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Midget (14-15 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
1500m Race Walk / marche	1500m Race Walk / marche	
High Jump/Saut en hauteur	High Jump/Saut en hauteur	
Long Jump/Saut en longueur	Long Jump/Saut en longueur	Regular board/ Planche régulière
Triple Jump/Triple saut	Triple Jump/Triple saut	7m or 9m or 11m board Planche de 7 m, 9 m ou 11 m
Pole Vault/Saut à la perche	Pole Vault/Saut à la perche	
Shot Put/Lancer du poids	Shot Put/Lancer du poids	M - 4kg; W- 3kg H – 4 kg; F- 3 kg
Javelin/Javelot	Javelin/Javelot	M - 600g; W – 500g H – 600g; F – 500g
Discus/Disque	Discus/Disque	1kg
Hammer/Marteau	Hammer/Marteau	Optional - M – 4kg; W – 3kg Optionnel - H – 4 kg; F – 3 kg
Indoor – Tetrathlon En salle - Tétrathlon Outdoor – Pentathlon En plein air - Pentathlon	Indoor – Tetrathlon En salle - Tétrathlon Outdoor – Pentathlon En plein air - Pentathlon	Tetrathlon – 60m-LJ-SP-200m OR 60mH-HJ-SP-800m Tétrathlon – 60 m-SL-LP-200 m ou 60 m H-SH-LP-800 m W Pentathlon – 80mH, HJ, Shot, LJ, 800m* M Pentathlon- 100mH, LJ, Shot, HJ, 1000m* Pentathlon F – 80 mH, SH, LP, SL, 800 m* Pentathlon H- 100 mH, SL, LP, SH, 1000 m* *Using AC specs not IAAF *En utilisant les spécifications d’AC et non de l’IAAF



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 📠: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Youth/ Jeunesse (16-17 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
60m – indoor/ en salle	60m – indoor/ en salle	
100m - outdoor/en plein air	100m - outdoor/en plein air	
200m – indoor/outdoor en salle/en plein air	200m – indoor/outdoor en salle/en plein air	
300m – indoor/ en salle	300m - indoor/ en salle	
400m - indoor/outdoor en salle/en plein air	400m - indoor/outdoor en salle/en plein air	
60mH – indoor/ en salle	60mH - indoor/ en salle	
110mH - outdoor/en plein air	100mH - outdoor/en plein air	W – 13m to first; 8.5m in between; Height: 0.76m M – 13.72m to first; 9.14m in between; Height: 0.91m F – 13 m jusqu'à la 1 ^{ère} ; 8,5 m entre; hauteur: 0,76 m H – 13,72 m jusqu'à la 1 ^{ère} ; 9,14 m entre; hauteur 0,91 m
300mH	300mH	50m to first hurdle; 35m in between; Height: W: 0.76m; M: 0.84m 50 m jusqu'à la 1 ^{ère} ; 35 m entre; hauteur – F: 0,76 m; H: 0,84 m
800m	800m	
1500m	1500m	
3000m	3000m	



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 📠: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Youth/ Jeunesse (16-17 years old/ans)

Men/Hommes	Women/Femmes	Technical Notes/Remarques techniques
2000m SC	2000m SC	Water Jump is in; Barriers W: 0.76m; Barriers M: 0.84m/0.91m* *0.84m is the preferred steeple height, but 0.91m is acceptable if that is all facilities allow for. Avec rivière; barrières F : 0,76 m; barrières H : 0,84m/ 0,91 m* *0,84 m est la hauteur préférée pour la barrière de steeple, mais 0,91 m est acceptable si c'est la seule que permet l'équipement.
Cross Country	Cross Country	W – 3km ; M - 4km F – 3 km; H – 4 km
3000m Race Walk/marche	3000m Race Walk/marche	
5000m Race Walk/marche	5000m Race Walk/marche	
High Jump/Saut en hauteur	High Jump/Saut en hauteur	
Long Jump/Saut en longueur	Long Jump/Saut en longueur	Regular board/ Planche régulière
Triple Jump/Triple saut	Triple Jump/Triple saut	7m or 9m or 11m board Planche de 7 m, 9 m ou 11 m
Pole Vault/Saut à la perche	Pole Vault/Saut à la perche	
Shot Put/Lancer du poids	Shot Put/Lancer du poids	W- 3kg; M - 5kg F – 3kg; H – 5 kg
Javelin/Javelot	Javelin/Javelot	W -500g; M – 700g F – 500g; H – 700g
Discus/Disque	Discus/Disque	W - 1kg; M 1.5kg F – 1kg; H – 1.5 kg
Hammer/Marteau	Hammer/Marteau	Optional - W – 3kg ; M – 5kg; Optionnel - F – 3 kg; H – 5 kg



2445 boul. St-Laurent Blvd. Suite B1-110
 Ottawa, Ontario
 K1G 6C3
 ☎: (613) 260-5580
 📠: (613) 260-0341
 🌐: www.athletics.ca
 ✉: athcan@athletics.ca

Youth/ Jeunesse (16-17 years old/ans)

Weight Throw/ Lancer du marteau en salle	Weight Throw/ Lancer du marteau en salle	Optional - W – 7.26kg ; M – 9.07kg Optionnel - F – 7.26; H – 9.07 kg
Octathlon	Heptathlon	<p>Octathlon – Day One – 100m, LJ, SP, 400m; Day Two - 110mH , HJ, Javelin , 1000m</p> <p>Heptathlon – Day One – 100mH, HJ, SP, 200m; Day Two- LJ, Javelin, 800m</p> <p>Octathlon – Jour un – 100 m, SL, LP, 400 m; Jour deux – 110 mH, SH, Javelot, 1000 m</p> <p>Heptathlon – Jour un – 100 mH, SH, LP, 200 m; Jour deux- SL, Javelot, 800 m</p>