



# **REGLEMENTS TECHNIQUES DES COMPETITIONS**

## **Saison sportive 2014-2015**

### **SOMMAIRE**

#### **I-Règlements Techniques et Organisationnels**

1-1.. Règlements Généraux

1-2.. Sponsoring

1-3.. Contrôle anti-dopage

#### **II- Programme Fédéral**

2-1..Découpage des zones

#### **III- Règlements des compétitions de Cross Country**

3-1..Cross Fédéraux

3-2..Cross de Zones

3-3..Championnats Nationaux

3-4..Les différentes compétitions de Cross

#### **IV- Règlements des courses sur route**

#### **V- Règlements des épreuves d'Athlétisme**

5-1..Meetings Régionaux

5-2..Meetings d'Elite

5-3..Meetings de Zones

5-4..Meetings Internationaux

5-5..Coupe du Trône d'Athlétisme

5-6..Coupe des Jeunes

5-7..Championnats Nationaux

## **I- Règlements Techniques et Organisationnels**

### ***1-1- Règlements Généraux***

**Article 1:** Toutes les compétitions organisées par la Fédération Royale Marocaine d'Athlétisme, par les ligues régionales ou par les clubs et les associations affiliés à la FRMA, qu'elles soient régionales, zonales, nationales ou internationales, de cross country, d'athlétisme ou de courses sur route, sont régies par les règlements techniques de l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme (IAAF).

**Article 2:** Toutes les compétitions organisées sur le territoire national doivent faire l'objet d'une autorisation de la part de la FRMA.

**Article 3:** Le report d'une compétition programmée au calendrier national ne peut se faire qu'avec l'accord de la FRMA, suite à une demande écrite adressée à la FRMA dans un délai de 30 jours avant la date prévue pour la compétition.

**Article 4:** L'annulation d'une compétition programmée au calendrier national ne peut se faire que suite à une demande écrite adressée à la FRMA dans un délai de 30 jours avant la date prévue pour la compétition, expliquant les raisons de l'annulation ; si les raisons de l'annulation sont jugées inacceptables, l'organisateur sera pénalisé.

**Article 5:** Chaque organisation sera évaluée et notée par une commission ou un délégué désigné par la FRMA. Dans le cas où les conditions sont jugées défavorables aux athlètes, la FRMA retirera le droit à l'organisation pendant une période déterminée en fonction de la gravité des faits.

**Article 6:** Les engagements des athlètes doivent parvenir à la FRMA cinq (05) jours avant la compétition par fax: **05 37 29 08 55** ou par e-mail : [organisation@frma.ma](mailto:organisation@frma.ma) et/ou Par système d'information.

Les engagements doivent, obligatoirement, contenir les informations suivantes:

- le nom et le prénom de l'athlète (**en lettres capitales**) **en lettres latines**
- le numéro de la licence
- la catégorie et le sexe
- l'épreuve

La FRMA se réserve le droit de refuser tout engagement incomplet ou en retard.

**Article 7:** Aucun athlète n'a le droit de participer sans l'engagement de son Club.

**Article 8:** En conformité avec les règlements de l'IAAF, tout athlète ou Club participant à une compétition non autorisée par la FRMA ou par l'IAAF sera sanctionné.

**Article 9:** Le nombre d'athlètes par Club et par épreuve sera limité uniquement par le niveau de la performance et non pas par un quota. Les clubs doivent distinguer entre les compétitions de qualification pour les athlètes de niveau régional, zonal, les meetings fédéraux et les Championnats Nationaux qui sont strictement réservés aux athlètes qualifiés.

**Article 10:** Tout résultat régional, zonal, national et international n'est définitif qu'une fois homologué par la FRMA.

**Article 11 :** Les athlètes minimes ne peuvent participer qu'à deux épreuves maximum par compétition y compris le relais

**Article 12:** Les résultats enregistrés à chaque compétition officielle doivent parvenir au siège de la Fédération dans un délai ne dépassant pas deux (2) jours sous format électronique.

**Article 13:** Il est demandé aux organisateurs de tenir une réunion technique la veille du déroulement de la manifestation en présence des délégués désignés pour superviser la manifestation et sous leur présidence.

L'ordre du jour de cette réunion est le suivant :

- Confirmation des engagements définitifs.
- Distribution des dossards.
- Composition des séries, ordre de passage et hauteur des barres, mise à jour des fiches de compétition et listes de départ.
- Homologation des engins personnels.
- Recommandations techniques du déroulement de la compétition.
- Présentation du Jury d'Appel et des juges arbitres.

**Article 14:** Catégorie d'âge pour la saison 2014-2015

Benjamins (G & F)	: 12 et 13 ans	<b>2002-2003</b>
Minimes (G&F)	: 14 et 15 ans	<b>2000-2001</b>
Cadets & Cadettes	: 16 et 17 ans	<b>1998-1999</b>
Juniors (G & F)	: 18 et 19 ans	<b>1996-1997</b>
Seniors (H & D)	: 20 à 35 ans	<b>1975-1995</b>

**Article 15:** La désignation du Jury de compétition est la responsabilité des Ligues sur leur territoire.

**Article 16:** Les Jurys d'Appel et les délégués techniques sont désignés par la FRMA pour les compétitions nationales et fédérales.

**Article 17 :** Les réclamations techniques concernant les résultats seront tranchées sur place par le jury d'appel conformément aux règlements de l'IAAF.

**Article 18 :** Les réclamations concernant les fraudes éventuelles peuvent être adressées à la F.R.M.A. dans un délai d'une semaine.

**Article 19:** Dans le but de sauvegarder un niveau respectable, seuls les athlètes ayant réalisé les performances aux meetings de zone pouvant les classer parmi les meilleurs (voir Start lists pour chaque compétition) seront qualifiés à participer aux meetings fédéraux, de même seuls les athlètes ayant réalisé les performances aux meetings fédéraux pouvant les qualifier aux championnats nationaux.

Toutefois, la FRMA se réserve le droit de :

- Compléter les listes de départ dans certaines épreuves, ou
- Limiter le nombre de participants par épreuve.

**Article 20:** Le port de la tenue aux couleurs du club, éventuellement avec les publicités réglementaires, est obligatoire. Aucun maillot de l'équipe nationale ou d'un autre pays ne sera admis.

**Article 21:** L'horaire sera scrupuleusement respecté, un seul appel sera fait pour chaque épreuve.

**Article 22:** Pour les cérémonies protocolaires, les athlètes vainqueurs doivent se présenter au podium en tenue de leur Club.

**Article 23:** La Fédération Royale Marocaine d'Athlétisme décline toute responsabilité en cas de vol, d'accident, de défaillance physique ou mentale ou tout autre incident pouvant survenir lors des compétitions, aussi bien régionales, zonales, nationales qu'internationales. Les athlètes licenciés "renouvelés" sont couverts par l'assurance en cas d'accidents par contre les non licenciés ne le sont pas.

**Article 24:** Chaque athlète doit se présenter à la chambre d'appel dans le temps prescrit, il doit obligatoirement être muni de sa licence, de son maillot de Club et de son dossard (les maillots portant les sigles de Clubs ou de pays étrangers ainsi que celui de l'équipe nationale marocaine ne seront pas acceptés).

**Article 25:** L'enceinte du terrain ou parcours est réservée aux athlètes en compétition, aux juges et aux officiels en fonction.

**Article 26:** Toute réclamation doit être formulée par écrit et accompagnée d'un droit de 300DHS. Elle doit parvenir au Jury d'Appel dans un délai maximum de 30 minutes après la proclamation des résultats de l'épreuve concernée.

### ***1-2- Sponsoring***

**Article 24:** La publicité étant un point important et délicat, la FRMA désignera un délégué à la publicité à toutes les compétitions pour veiller à la stricte application des règlements en vigueur. Dans le cas où l'organisateur ne se conforme pas à la réglementation, il sera immédiatement suspendu et condamné à une amende équivalente au préjudice subi par la FRMA.

**Article 25:** En vertu de l'article 26 des règlements du sponsoring, les organisateurs sont libres de trouver des sponsors pouvant les aider dans le financement des manifestations sportives programmées à condition qu'ils ne soient pas concurrents des sponsors de la FRMA. Toutefois, il est demandé aux organisateurs de soumettre la liste complète et détaillée des sponsors à la FRMA pour approbation.

**Article 26:** En cas de désaccord ou conflit avec les sponsors officiels de la Fédération, l'autorisation sera refusée. Si l'organisateur procède sans l'autorisation fédérale, il sera

suspendu et condamné à une amende équivalente au préjudice subi par la Fédération de la part des sponsors.

### ***1-3- Contrôle antidopage***

**Article 27:** Dans le cadre de la lutte contre le dopage, la FRMA a élaboré un vaste programme antidopage, des contrôles seront opérés en compétition de Cross Country, d'Athlétisme et de Courses sur Route et des tests inopinés seront effectués en dehors de la compétition.

**Article 28:** Tout record, ou toute performance, minima de participation aux différentes compétitions internationales n'est considéré et approuvé par la FRMA que si l'athlète a subi un test de contrôle anti dopage.

**Article 29:** En vertu des règles antidopage de l'Association Internationale des Fédérations d'Athlétisme, les cas positifs seront sanctionnés sévèrement selon les règles de l'IAAF. Il faut aussi rappeler que la vente, le transport, l'envoi et l'administration des substances interdites sont également sanctionnés.

**Article 30:** Toute personne reliée aux athlètes (entraîneurs, dirigeants, médecins, pharmaciens, etc...) doit être extrêmement attentive et sensible à ce fléau du siècle. Un médicament ne peut être administré, acheté ou vendu qu'après l'approbation d'un médecin spécialisé dans ce domaine.

**Article 31:** Tout organisateur de compétition est dans l'obligation de mettre à la disposition les locaux et les boissons nécessaires pour permettre aux médecins désignés de travailler dans des conditions optimales.

## **II-Programme Fédéral**

**Article 32:** La FRMA a établi un programme ambitieux qui s'avère nécessaire pour mieux servir l'athlétisme avec un souci de Vulgarisation, Développement, de Promotion de l'athlétisme, et d'assurer une bonne organisation des compétitions.

## **III- Règlements des Compétitions de Cross Country**

### ***2-1- Cross Fédéraux:***

**Article 33: A-** Compte tenu de la qualité d'organisation et des parcours répondant aux conditions exigées, Plusieurs lieux ont été retenus pour l'organisation des Cross Fédéraux.

N.O	Dates	Manifestations	Lieux
1	14.12.2014	1 er Cross fédéral (cadets-juniors-seniors)	TANGER
2	28.12.2014	2 eme Cross fédéral (minimes-juniors-seniors)	RABAT
3	11.01.2015	3 eme Cross fédéral (cadets-juniors-seniors)	AGADIR
4	25.01.2015	4 eme Cross fédéral (minimes-juniors-seniors)	KHOURIBGA
5	07.02.2015	5 eme Cross fédéral (cadets-juniors-seniors)	MARRAKECH
6	22.02.2015	6 eme Cross fédéral (minimes-juniors-seniors)	TIFLET
7	08.03.2015	Championnats nationaux cross country (juniors-seniors)	ELHAJEB
8	15.03.2015	Championnats nationaux cross country (minimes-cadets)	SIDI BENNOUR

**La somme des primes gagnées par un athlète, lors des cross fédéraux, lui sera remise à la fin de la**

saison de cross, plus précisément après les championnats nationaux, à condition :

- De participer aux championnats nationaux
- De se soumettre au contrôle anti-dopage
- De répondre à l'appel des équipes nationales pour les compétitions internationales

**B-** Mode d'attribution des points individuel et par équipe aux Cross Fédéraux et les Championnats Nationaux.

Cross fédéraux et Championnats Nationaux ( Classement Individuel)	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>
<b>Points</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Cross fédéraux et Championnats Nationaux ( Classement par équipe)	1 <sup>er</sup>	2 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	
<b>Points</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	

**Article 34 :**

### *2-3- Championnats Nationaux*

**Article 35:**

Le championnat national doit être l'apogée de la saison de Cross Country. La FRMA veillera sur la stricte application des règlements techniques, cette manifestation sera une occasion pour la DTN d'évaluer le niveau de préparation atteint par les équipes nationales devant participer aux différents Championnats Internationaux. La DTN se réserve le droit d'apporter des modifications à la composition des équipes nationales. Seuls les clubs régulièrement affiliés à la FRMA et qualifiés dans les championnats régionaux ont le droit de participer aux championnats nationaux.

**Article 36:** Distances et Mode de Classement par Equipes

Minimes Filles	4000 m	06	04
Minimes Garçons	4000 m	06	04
Cadettes	5000 m	06	04
Cadets	6000 m	06	04
Juniors Filles	6000 m	06	04
Juniors Garçons	8000 m	06	04
Séniors Dames	8000 m	06	04
Séniors Hommes	12000 m	06	04

La saisie des athlètes avec nom, prénom, dossard, club, catégorie, numéro de licence, et contrôle des âges se fera à l'avance (engagement 05 jours avant la compétition).

## 2-4- Les différentes compétitions de Cross :

### Article 37:

Etapes	Organisateur	Participants	Nombre
<b>Cross régional</b>	<b>Ligues</b>	<b>Tous les clubs des ligues concernées</b>	<b>Ouvert</b>
<b>Cross Fédéraux</b>	<b>Fédération</b>	<b>Tous les clubs et athlètes qualifiés des cross de zones</b>	<b>06athlètes par catégorie / Classement sur 04</b>
<b>Championnats Nationaux</b>	<b>Fédération</b>	<b>Tous les clubs et athlètes qualifiés des cross fédéraux</b>	<b>06athlètes par catégorie / Classement sur 04</b>

## IV- Règlements des Courses sur Route

**Article 38:** Pour figurer sur le calendrier de Courses sur Route, les organisateurs doivent soumettre à la Fédération une demande écrite et adhérer par signature du cahier de charge d'organisation établi à cet effet par la FRMA.

**Article 39:** Seule la FRMA autorise l'organisation d'une course sur route.

**Article 40:** Les distances standards doivent être mesurées et homologuées par un mesureur de la FRMA, (présentation obligatoire d'un dossier détaillé de mesure et d'un certificat de mesure), elles sont comme suit : 5Km, 10Km, 15Km, 20Km, Semi Marathon (21,097,5m), 25Km, 30Km, Marathon (42.195 m).

**Article 41:** Les courses sur route doivent être disputées sur un sol dur (route goudronnée ou asphalte).

**Article 42:** La ligne de départ doit être signalée par une ligne blanche de 30cm de largeur avec une couleur contrastante avec le sol, la ligne d'arrivée doit être signalée par une ligne blanche de 5cm.

Le parcours devra être mesuré selon la trajectoire la plus courte empruntée par les coureurs. L'incertitude de mesure ne doit pas dépasser 0,1% (protocole de l'IAAF-AIMS).

**Article 43:** Les distances tous les 5 Kilomètres le long du parcours doivent être indiquées clairement à tous les concurrents et si possible tous les kilomètres.

**Article 44:** L'organisateur doit obligatoirement garantir la sécurité des coureurs et des officiels sur l'ensemble du parcours.

**Article 45:** Un concurrent doit se retirer immédiatement de la course, si l'ordre lui est donné par un personnel médical désigné par le Comité d'Organisation et clairement identifié.

**Article 46:** Les athlètes primés, en particulier les athlètes de podium doivent subir un contrôle anti dopage. Les primes d'arrivée sont remises par le biais de la FRMA après annonce des résultats du contrôle anti dopage.

**Article 47:** Les résultats des courses sur route seront homologués par un délégué désigné par la FRMA.

**Article 48:** De l'eau et des rafraîchissements doivent être mis à la disposition des coureurs au départ, à l'arrivée, et tout au long du parcours. Pour les courses de moins de 10 Km, des postes de rafraîchissement et d'épongement seront installés tous les 2 ou 3 Km.

Pour les courses de plus de 10 Km, les postes de ravitaillement seront placés tous les 5 Km. En plus, des points de rafraîchissement et d'épongement seront placés entre les postes de ravitaillement.

Le ravitaillement doit obligatoirement être fourni aux concurrents par un personnel désigné et seulement dans les points autorisés.

**Article 49:** Les résultats d'une Course sur Route ne seront homologués que dans les conditions suivantes:

- Une demande écrite faite à la FRMA par l'organisateur.
- La signature du Cahier de Charges.
- L'homologation du parcours par un mesureur expert de l'IAAF-AIMS ou de la FRMA.
- La fourniture d'un dossier de mesurage et d'un certificat de mesurage.
- L'autorisation écrite de la Fédération.
- Le chronométrage de la course par un chronométreur manuel ou électrique agréé par la FRMA.
- Le classement des athlètes par un Juge Arbitre désigné par la FRMA.
- Le contrôle par un système électronique agréé ou un contrôle visuel motorisé et continu agréé par la FRMA.

**Article 50:** Le programme horaire des courses doit être respecté et le départ doit être donné à l'heure mentionnée sur le programme.

**Article 51:** Les primes d'arrivée doivent être versées aux concurrents selon le protocole de l'IAAF et selon la grille proposée, connue et publiée avant la date de compétition.

**Article 52:** Les sponsors de la FRMA sont prioritaires, aucun sponsor concurrent de ceux de la FRMA n'est autorisé.

**Article 53:** La Direction Technique Nationale désignera chaque année un marathon et un semi marathon parmi le calendrier national comme championnats nationaux de marathon et semi marathon. Pour la saison en cours le ½ Marathon de Rabat et le Marathon de Marrakech feront office de Championnats.

## **V- Règlements des Epreuves d'Athlétisme**

### **5-1- Meetings Régionaux :**

**Article 54: Les compétitions régionales sont qualificatives aux compétitions de zones.**

Dans le but d'améliorer le niveau d'organisation des meetings régionaux, la ligue peut exiger des minima.

**Les compétitions de zones sont qualificatives aux compétitions fédérales**

***5-2- Meetings d'Elite***

**Article 55:** les meetings d'élite sont ouverts aux athlètes réalisant des performances et classés parmi les meilleurs qu'ils soient cadets, juniors ou séniors. Les distances, les hauteurs des haies et les poids des engins doivent être respectés, cependant, la Direction Technique Nationale peut autoriser un athlète à une épreuve sans considérer ni la distance, ni la hauteur des Haies, ni le Poids des engins.

**Article 56 :** Ces meetings sont organisés par la FRMA en collaboration avec les Ligues, les Clubs ou les Associations affiliés à la FRMA. Les organisateurs dont les meetings portent leurs noms ou appellations sont libres de chercher des sponsors de leurs choix non concurrents de ceux de la FRMA. **L'autorisation de la FRMA est obligatoire.**

**Article 57:** Chaque compétition sera notée par la commission nationale d'évaluation. Les organisations qui ne répondent pas aux conditions exigées seront éliminés du prochain calendrier.

**Article 58:** Les Meetings d'élite d'Athlétisme sont strictement réservés aux meilleurs athlètes qui ont réalisé des performances valables aux meetings opens.

**- La somme des primes gagnées par un athlète, lors des meetings d'élite, lui sera remise à la fin de la saison d'athlétisme, plus précisément après les championnats nationaux, à condition :**

- **De participer aux championnats nationaux**
- **De confirmer les classements et les performances réalisées lors des meetings fédéraux**
- **De se soumettre au contrôle anti-dopage**
- **De répondre à l'appel des équipes nationales pour les compétitions internationales**

**Article 59:** Répartition des épreuves du circuit des meetings d'élite :

**(Voir programme des meetings)**

**Article 60:** Mode d'attribution des points aux meetings Fédéraux, meetings d'élite, championnats nationaux (Minimes ,Cadets, Juniors, et Seniors), finale de Coupe du Trône et finale de la Coupe des Jeunes (voir tableau ci-après).

L'attribution des points est tributaire de la réalisation des minima (tableau points, tableau minima).

Meetings Fédéraux, Elites, & Jeunes, Finale coupe des jeunes et finale coupe du trône	Classement	1er	2 ème	3 ème	4ème
		08	06	04	02
Championnats Nationaux (Minimes, Cadets, Juniors & Seniors) Marche, Epreuves combinées,1/2 Marathon et Marathon	Classement	1er	2 ème	3 ème	=
		10	08	06	=

### *5-3- Meetings de Ligues*

**Article 61:** Les Meetings de ligues sont ouverts à tous les athlètes des clubs et associations au sein du territoire de la ligue

### *5-4- Meetings Internationaux*

**Article 62 :** Les Meetings Internationaux sont ouverts aux athlètes internationaux étrangers et Marocains ainsi qu'aux athlètes Marocains espoirs sélectionnés par la FRMA.

**MINIMAS PODIUM 2014 – 2015**  
**MEETINGS FEDERAUX**

**SENIORS (HOMMES ET DAMES) = JUNIORS (GARCONS ET FILLES) = CADETS CADETTES et MINIMES (GARCONS ET FILLES)**

<b>SENIORS HOMMES</b>	<b>JUNIORS GARCONS</b>	<b>CADETS</b>	<b>MINIMES GARCONS</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>MINIMES FILLES</b>	<b>CADETTES</b>	<b>JUNIORS FILLES</b>	<b>SENIORS DAMES</b>
11.00	11.30	11.65	12.10	100 M	13.20	13.40	13.00	12.40
22.00	22.50	23.30	==	200 M	==	27.20	26.30	25.90
48.90	50.30	52.00	==	400 M	==	1.01.80	1.01.00	58.70
1.48.50	1.52.00	1.57.00	==	800 M	==	2.21.00	2.17.00	2.11.00
==	==	==	2.40.00	1000 M	3.05.00	==	==	==
3.45.00	3.52.00	4.05.00	==	1500 M	==	4.45.00	4.35.00	4.25.00
==	==	==	5.55.00	2000 M	6.45.00	==	==	==
8.08.00	8.12.00	8.40.00	==	3000 M	==	10.55.00	10.30.00	10.08.00
14.10.00	14.40.00	==	==	5000 M	==	==	18.05.00	17.20.00
30.00.00	31.40.00	==	==	10000 M	==	==	39.00.00	38.00.00
1 H.08.00	==	==	==	½ MARATHON	==	==	==	1 H.20.00
2 H.25.00	==	==	==	MARATHON	==	==	==	2 H.50.00
15.25	15.50	15.60	16.50	100 et 110 M.HAIES	19.50	16.90	16.40	15.90
==	==	==	37.00	250 M.HAIES	40.50	==	==	==
53.30	55.00	58.00	==	400 M.HAIES	==	1.10.00	1.08.00	1.03.00
8.50.00	9.20.00	6.10.00	==	2000 et 3000 M.ST.	==	7.45.00	11.20.00	11.05.00
		16.00.00	12.50.00	2 et 3 KMS MARCHE	13.00.00	17.55.00		
21.50.00	23.00.00	25.00.00	==	5 KMS MARCHE	==		28.00.00	27.00.00
45.00.00	46.30.00	==	==	10 KMS MARCHE	==	==	57.00.00	53.00.00
1 H.35.00	==	==	==	20 KMS MARCHE	==	==	==	==
1.90	1.85	1.75	1.50	HAUTEUR	1.30	1.35	1.50	1.55
7.20	6.50	6.00	5.50	LONGUEUR	4.60	4.80	5.00	5.30

14.90	14.00	13.40	==	T.SAUT	==	11.20	11.50	11.80
4.00	3.60	3.50	==	PERCHE	==	2.50	2.80	3.20
14.50	14.50	13.00	10.30 (4kg)	POIDS	9.00 (3kg)	10.00(3 kg)	10.50	12.00
45.00	40.00	35.00	33.00 (1kg)	DISQUE	24.30 (500g)	27.00	30.00	40.00
52.00	46.00	40.00	33.00 (600g)	JAVELOT	25.00 (400g)	28.00 (500g)	35.00	40.00
49.00	46.00	40.00	==	MARTEAU	==	30.00(3 kg)	40.00	45.00
43.00	44.00	==	==	4 X 100 M	==	==	53.00	50.00
3.20.00	3.27.00	==	==	4 X 400 M	==	==	4.05.00	3.55.00
==	==	2.10.00	==	RELAJ MIXTE	==	2.36.00	==	==
6000 pts	5800 pts	5000 pts	==	DECATHLON	==	==	==	==
==	==	==	==	HEPTATHLON	==	3700 pts	4000 pts	4300 pts

**MINIMAS DE PRIMES 2014-2015**  
**MEETINGS FEDERAUX ELITE ET CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIORS SENIORS**

<b>SENIORS HOMMES</b>	<b>JUNIORS GARCONS</b>	<b>EPREUVES</b>	<b>JUNIORS FILLES</b>	<b>SENIORS DAMES</b>
10.60	10.85	100 M	12.35	12.00
21.25	22.20	200 M	25.30	25.00
46.90	49.00	400 M	59.00	54.80
1.47.00	1.50.00	800 M	2.12.00	2.07.00
3.38.30	3.45.50	1500 M	4.27.00	4.13.00
7.56.00	==	3000 M	==	9.15.00
13.45.00	14.20.00	5000 M	16.50.00	15.55.00
28.50.00	31.00.00	10000 M	36.00.00	34.00.00
1 H.03.00	==	½ MARATHON	==	1 H.12.00
2 H.15.00	==	MARATHON	==	2 H.40.00
14.50	15.00	100 110 M.HAIES	14.80	14.05
51.50	53.30	400 M.HAIES	1.05.00	59.00
8.35.00	8.50.00	3000 M.ST.	11.00.00	10.05.00
20.00.00	22.00.00	5 KMS MARCHE	27.30.00	25.20.00
43.00.00	44.20.00	10 KMS MARCHE	55.10.00	51.30.00
1h.32.00	==	20 KMS MARCHE	==	==
2.10	1.95	HAUTEUR	1.60	1.75
7.80	7.30	LONGUEUR	5.70	6.10
16.00	15.10	T.SAUT	12.50	13.10
4.90	4.40	PERCHE	3.30	3.60
18.00	15.00	POIDS	13.00	14.50
54.50	48.50	DISQUE	40.00	50.00
65.00	50.00	JAVELOT	38.00	48.00
66.00	48.00	MARTEAU	45.00	52.00
42.00	43.00	4 X 100 M	52.00	48.00

<b>3.16.00</b>	<b>3.25.00</b>	<b>4 X 400 M</b>	<b>4.05.00</b>	<b>4.00.00</b>
<b>7270 pts</b>	<b>6300 pts</b>	<b>DECATHLON</b>	<b>==</b>	<b>==</b>
<b>==</b>	<b>==</b>	<b>HEPTATHLON</b>	<b>4450 pts</b>	<b>4900 pts</b>

**La somme des primes gagnées par un athlète lui sera remise à la fin de la saison d'athlétisme, plus précisément après les championnats nationaux, à condition :**

- **De participer aux championnats nationaux**
- **De confirmer les classements et les performances réalisées lors des meetings fédéraux**
- **De se soumettre au contrôle anti-dopage**
- **De répondre à l'appel des équipes nationales pour les compétitions internationales**

#### 5-5- Coupe du Trône d'Athlétisme

**Article 63 :** Une seule Coupe du Trône Hommes et Dames est disputée par les 12 meilleurs Clubs issus des qualifications (totalisant les meilleurs scores/table de cotation internationale).

#### **Les épreuves de la Coupe du Trône:**

<b>HOMMES &amp; DAMES</b>
200 m.-800 m- 1500 m. 5000 m-(100m.et 110 m haies) – Perche – T.Saut – Disque – Javelot -

**Article 64:** La Coupe du Trône est décernée au club qui totalise le plus grand nombre de points (voir Table de Cotation).

#### **1- Phase de qualification :**

**1-1** Cette phase qualificative est ouverte à tous les clubs régulièrement affiliés à la FRMA.

**1-2** La phase de qualification sera disputée au niveau des centres qui seront désignés par la fédération.

**1-3** La participation est limitée à un (01) athlète par épreuve.

**1-4** Un athlète est limité à une seule épreuve.

**1-5** Les 12 meilleures équipes masculines et féminines au décompte des points seront qualifiées à disputer la Finale. En cas d'ex-æquo, les clubs concernés seront partagés sur la base de la meilleure performance individuelle réalisée par un de leurs athlètes, sinon la 2<sup>ème</sup> meilleure performance, sinon la 3<sup>ème</sup> etc...

**1-6** Les clubs seront notés sur la base de la table de cotation de l'IAAF.

**1-7** Il n'y aura pas de minima de participation.

### **X - Finale Coupe du Trône**

**2-a-** Seuls les clubs qualifiés lors de la phase qualificative auront le droit de participer.

**2-b-** L'attribution des points dans chacune des épreuves sera comme suit :

<b>1<sup>er</sup></b>	<b>13 Points</b>
<b>2<sup>ème</sup></b>	<b>11 Points</b>
<b>3<sup>ème</sup></b>	<b>10 Points</b>
<b>4<sup>ème</sup></b>	<b>09 Points</b>
<b>5<sup>ème</sup></b>	<b>08 Points</b>
<b>6<sup>ème</sup></b>	<b>07 Points</b>
<b>7<sup>ème</sup></b>	<b>06 Points</b>
<b>8<sup>ème</sup></b>	<b>05 Points</b>
<b>9<sup>ème</sup></b>	<b>04 Points</b>
<b>10<sup>ème</sup></b>	<b>03 Points</b>
<b>11<sup>ème</sup></b>	<b>02 Points</b>
<b>12<sup>ème</sup></b>	<b>01 Points</b>

**1-8** Les clubs seront classés sur la base du total des points accumulés par leurs athlètes.

**1-9** Une seule Coupe sera décernée pour le club vainqueur Dames & Hommes

### **5-6- Coupe des Jeunes**

#### **1- Phase de qualification :**

**1-a-** Dans le but de développer l'athlétisme à sa base et de créer une motivation chez les clubs qui investissent leurs efforts dans les jeunes catégories, la Fédération a programmé la Coupe des Jeunes (Minimes Garçons et Filles, Cadets et Cadettes.).

**1-b-** les épreuves seront comme suit :

<b>Catégories</b>	<b>Epreuves</b>
Minimes filles	250 m Haies. - 1000 m.- Hauteur- Poids.
Minimes Garçons	100 m. - 1000 m.- Hauteur.-Poids.
Cadettes	100 m.-400 m-800 m.-3000 m.-100 m haies.-Longueur.-Poids.-Disque
Cadets	100 m.-400 m.-800 m.- 3000 m-110 .haies.-Longueur.-Poids.-Javelot-

**1-c** -Il n'y aura pas de minima de participation.

**1-d** -Chaque athlète sera limité à une épreuve.

**1-e** -Chaque club ne pourra engager qu'un (1) seul athlète par épreuve.

**1-f-** le classement des clubs sera basé sur la notation des performances de leurs athlètes.  
La table de l'IAAF sera en vigueur.

**1-j-** les 12 clubs totalisant le plus grand nombre de points seront qualifiés à la Finale. En cas d'ex-aequo, les clubs concernés seront départagés sur la base de la meilleure performance individuelle réalisée par un de leurs athlètes, sinon la 2<sup>ème</sup> meilleure performance, sinon la 3<sup>ème</sup> etc...

## 2- Finale de la Coupe des Jeunes

**2-a-** Seuls les clubs qualifiés lors de la phase qualificative auront le droit de participer.

**2-b-** L'attribution des points dans chacune des épreuves sera comme suit :

<b>1<sup>er</sup></b>	<b>13 Points</b>
<b>2<sup>ème</sup></b>	<b>11 Points</b>
<b>3<sup>ème</sup></b>	<b>10 Points</b>
<b>4<sup>ème</sup></b>	<b>09 Points</b>
<b>5<sup>ème</sup></b>	<b>08 Points</b>
<b>6<sup>ème</sup></b>	<b>07 Points</b>
<b>7<sup>ème</sup></b>	<b>06 Points</b>
<b>8<sup>ème</sup></b>	<b>05 Points</b>
<b>9<sup>ème</sup></b>	<b>04 Points</b>
<b>10<sup>ème</sup></b>	<b>03 Points</b>
<b>11<sup>ème</sup></b>	<b>02 Points</b>
<b>12<sup>ème</sup></b>	<b>01 Points</b>

**2-c** le club totalisant le plus grand nombre de points sera le vainqueur de la Coupe des Jeunes.

En cas d'ex-æquo, les clubs concernés seront départagés sur la base de la meilleure performance individuelle (Cadets ou Cadettes) réalisée par un de leurs athlètes, sinon la 2<sup>ème</sup> meilleure performance, sinon la 3<sup>ème</sup> etc....

## 5-7- Championnats Nationaux

**Article 66:** Les participants aux Championnats Nationaux d'Athlétisme seront qualifiés selon les meilleures performances réalisées aux différents meetings organisés par la fédération.

### Epreuves Juniors et Seniors

Carégories	Epreuves
Juniors Filles et Séniors Dames	100 m.-200 m.-400 m.-800 m.-1500 m.-5000 m.-10000 m.-100 m.haies.-400 m.haies.-3000 m.steeple.Hauteur.-Longueur.-T.Saut- Perche.-Poids.-Disque.-Javelot.-Marteau -4x100m -4x400m.- (1/2 Marathon et Marathon Séniors).- 5Km Marche - 10Km Marche
Juniors Garçons et Séniors Hommes	100 m.-200 m.-400 m.-800 m.-1500 m.-5000 m.-10000 m.-110 m.haies.-400 m.haies.-3000 m.steeple.Hauteur.-Longueur.-T.Saut.Perche.-Poids.-Disque.-Javelot.-Marteau.- 4 X100 m.-4 x 400 m.- .-(1/2 Marathon et Marathon Séniors) – 10 Km Marche - 20Km Marche

## Epreuves Minimales, Cadets (Filles et Garçons)

<b>Catégories</b>	<b>Epreuves</b>
<b>Minimes Filles</b>	<b>100 m.- 1000 m.-2000 m.-100 m.haies.-250 m.haies.-Hauteur.-Longueur.- Poids.-Disque.-Javelot.-3 kms marche.</b>
<b>Minimes Garçons</b>	<b>100 m.- 1000 m.-2000 m.-100 m.haies.-250 m.haies.-Hauteur.-Longueur.-Poids.-Disque.-Javelot.-3 kms marche.</b>
<b>Cadettes</b>	<b>100 m.-200 m.-400 m.-800 m.-1500 m.-3000 m.-100 m.haies.-400 m.haies.-2000 m.steeple.-5 kms marche.-Hauteur.-Longueur.-T.Saut.-Perche.-Poids.-Disque.-Javelot.-Marteau.-Heptathlon.-Relais mixte (100-200-300-400)</b>
<b>Cadets</b>	<b>100 m.-200 m.-400 m.-800 m.-1500 m.-3000 m.-110 m.haies.-400 m.haies.-2000 m.steeple.-5 kms marche.-Hauteur.-Longueur.-T.Saut.-Perche.-Poids.-Disque.-Javelot.-Marteau.-Pentathlon.-Relais mixte (100-200-300-400)</b>

**Article 67:** Dans certaines épreuves, la FRMA se réserve le droit d'arrêter le nombre de qualifiés suivant les performances et le nombre d'essais pour la phase finale des différents championnats nationaux.

Tout athlète absent sans motif à l'épreuve où il est inscrit sera sanctionné.

### Article 68 : Poids des Engins

<i>Catégories</i>	<i>Poids</i>	<i>Marteau</i>	<i>Disque</i>	<i>Javelot</i>
<b>Benjamines</b>	<b>2 Kg</b>	<b>2 Kg</b>	<b>500 g</b>	<b>400 g</b>
<b>Benjamins</b>	<b>3 Kg</b>	<b>3 Kg</b>	<b>600 g</b>	<b>400 g</b>
<b>Minimes Filles</b>	<b>3 Kg</b>	<b>3 Kg</b>	<b>500 g</b>	<b>400 g</b>
<b>Minimes Garçons</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>
<b>Cadettes</b>	<b>3 Kg</b>	<b>3 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>500 g</b>
<b>Cadets</b>	<b>5 Kg</b>	<b>5 Kg</b>	<b>1,500 Kg</b>	<b>700 g</b>
<b>Juniors Filles</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>
<b>Juniors Garçons</b>	<b>6 Kg</b>	<b>6 Kg</b>	<b>1,750 kg</b>	<b>800 g</b>
<b>Seniors Dames</b>	<b>4 Kg</b>	<b>4 Kg</b>	<b>1 Kg</b>	<b>600 g</b>
<b>Seniors Hommes</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>7,260 Kg</b>	<b>2 Kg</b>	<b>800 g</b>

### Article 69 : Caractéristiques des haies

Catégories	Epreuves	Hauteur	Nb. De Haies	Dist .Départ / 1ere Haies	Dist .entre les Haies	Dist. Dernière Haies/arriv
Minimes F	100 m	0,762 m	10	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Minimes F	250m	0,762m	6	35m	35m	40m
Minimes G	100 m	0,84 m	10	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Minimes G	250m	0,762m	6	35m	35m	40m
Cadettes	100 m	0,762 m	10	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Cadettes	400 m	0,762 m	10	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Cadets	110 m	0,914 m	10	13.72 m	9.14 m	14.02 m
Cadets	400 m	0,84m	10	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Juniors F	100 m	0,84 m	10	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Juniors F	400 m	0,762 m	10	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Juniors G	100 m	0,99-1 m	10	13.72 m	9.14 m	14.02 m
Juniors G	400 m	0,914 m	10	45.00 m	35.00 m	40.00 m
Seniors D	100 m	0,84 m	10	13.00 m	8.50 m	10.50 m
Seniors D	400 m	0,762 m	10	45.00 m	45.00 m	40.00 m
Seniors H	110 m	1,067 m	10	13.72 m	9.14 m	14.02 m
Seniors H	400 m	0,914 m	10	45.00 m	35.00 m	40.00 m

### Article 70 : Caractéristiques Triple Saut

Catégories	Planche D'Appel
Cadettes	11 m
Cadets	13 m
Juniors F	11 m
Juniors G	13 m
Seniors D	11 m
Seniors H	13 m

# CALENDRIER NATIONAL

## Saison 2014 / 2015

### OCTOBRE 2014

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	ATTRIBUTION DE POINTS
D- 05	CROSS DE LIGUE		*****
D- 12	CROSS DE LIGUE		*****
D- 19	CROSS DE LIGUE		*****
D- 26	CROSS DE LIGUE		*****

### NOVEMBRE 2014

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D- 02	CROSS DE LIGUE		*****
D- 09	CROSS DE LIGUE		*****
D- 16	CROSS DE LIGUE		*****
S - 22	1 <sup>er</sup> CROSS DE ZONE	LAAYOUNE	Participation
D 23		TAHLA	
		EL GUARA	
		RABAT	
D-23	16 Edition SEMI-MARATHON DE LAAYOUNE	LAAYOUNE	
D- 30	2 <sup>e</sup> CROSS DE ZONE	BERKANE	Participation
		BENI MELLAL	
		CHETOUKA AIT BAHA	
		LAAOUAMRA	

### DECEMBRE 2014

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D- 07	3 <sup>e</sup> CROSS DE ZONE	MEKNES	Participation
		SIDI YAHYA GARB	
		EL JADIDA	
		KALAA	

		SRAGHNAS	
D- 14	1 <sup>er</sup> CROSS FEDERAL (Cadet/Juniors /Seniors )	TANGER	*Participation *Podium
S- 20	CHAMPIONNAT NATIONAL SCOLAIRE DE CROSS	BOUZNIKA	
D- 28	2 <sup>e</sup> CROSS FEDERAL (Minimes /Juniors/ Seniors)	RABAT	*Participation *Podium

### JANVIER 2015

JOUR &DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D 11	3 <sup>e</sup> CROSS FEDERAL (Cadets /Juniors /Seniors )	AGADIR	*Participation *Podium
D- 18	1 <sup>er</sup> MEETING ZONE 1 <sup>er</sup> MEETING OPEN (Juniors – Seniors)	FES	*Participation
		RABAT	*Qualification
		CASA	
		AGADIR	
D- 25	MARATHON INTERNATIONAL DE MARRAKECH	MARRAKECH	
D 25	4 <sup>e</sup> CROSS FEDERAL (Minimes /Juniors /Seniors )	KHOURIBGA	*Participation *Podium

### FEVRIER 2015

JOUR &DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D- 01	2 <sup>e</sup> MEETING ZONE 2 <sup>e</sup> MEETING OPEN (Juniors – Seniors)	EL HOUCEMA	*Participation *Qualification
		TANGER	
		BENIMELLAL- BEJAAD	
		LAAYOUNE	
S- 07	5 <sup>e</sup> CROSS FEDERAL (Cadets /Juniors /Seniors)	MARRAKECH	*Participation *Podium
D- 15	3 <sup>e</sup> MEETING ZONE 3 <sup>e</sup> MEETING OPEN (Juniors – Seniors)	MEKNES	*Participation *Qualification
		KENITRA	
		BEN SLIMANE	
		GUELMIME	

D 22	6 <sup>e</sup> CROSS FEDERAL (Minimes / Juniors / Seniors )	TIFLET	*Participation *Podium
------	---	--------	---------------------------

### MARS 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D- 01	4 <sup>e</sup> MEETING ZONE 4 <sup>e</sup> MEETING OPEN (Juniors - Seniors)	BERKANE	*Participation *Qualification
		TIFLET	
		SAFI	
		MARRAKECH	
5-8/03	CHAMPIONNAT D'AFRIQUE JUNIORS	Adis Abeba / Ethiopie	
D- 08	CHAMPIONNATS NATIONAUX DE CROSS COUNTRY (Juniors / Seniors )	EL HAJEB	*Participation *Podium
S- 14	MEETING A THEME	RABAT	*Qualification
D- 15	CHAMPIONNATS NATIONAUX DE CROSS COUNTRY (Minimes / Cadets )	SIDI BANOUR	*Participation *Podium
S- 21	MEETING A THEME	RABAT	
D- 22	1 <sup>er</sup> MEETING FEDERAL DES JEUNES	BERKANE	*Participation *Podium
D - 22	JOURNEE MONDIALE DE LA FEME ( CROSS )	RABAT	
S- 28	CHAMPIONNATS DU MONDE DE CROSS COUNTRY	Guiyang/Chine	
S - 28	1 <sup>er</sup> MEETING FEDERAL ELITE	KHOURIBGA	*Participation *Podium
D- 29	2 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL DES JEUNES	BEJAAD	*Participation *Podium

### AVRIL 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
D- 05	DEMI-FINALE COUPE DES JEUNES	BERKANE	*Participation
		RABAT	
		BEJAAD	
		AGADIR	

S- 11	3 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL DES JEUNES	LAAYOUNE	*Participation *Podium
D- 12	MEETING OPEN (Seniors)	MARRAKECH BEN SLIMANE FES	Qualification
S- 18	2 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL ELITE	CASABLANCA	*Participation *Podium
D- 19	4 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL DES JEUNES	TIFLET	*Participation *Podium
Du 22 au 25/04	CHAMPIONNAT ARABE SENIORS	BAHREIN	*Podium
23-26/04	CHAMPIONNAT D'AFRIQUE CADETS	Réduit/Maurice	*Podium
S- 25	3 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL ELITE	BEN GUERIR	*Participation *Podium
D- 26	5 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL DES JEUNES	TAHANAOUT	*Participation *Podium

### MAI 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
S- 02	4 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL ELITE	FES	*Participation *Podium
Du 1 <sup>er</sup> au 3	CHAMPIONNATS NATIONAUX D'ATHLETISME SCOLAIRE	Marrakech	
S 02 & D 03	CHAMPIONNATS NATIONAUX EPREUVES COMBINEES	BERKANE	*Participation *Podium
S- 09	5 <sup>e</sup> MEETING FEDERAL ELITE	RABAT	*Participation *Podium
D- 10	FINALE COUPE DES JEUNES JOURNEE MONDIALE D'ATHLETISME	SAFI	*Participation *Podium
S- 16	DEMI-FINALE COUPE DU TRONE	SAFI MEKNES	*Participation

D- 17	DEMI-FINALE COUPE DU TRONE	TAHANAOUT KENITRA	
S- 23	CHAMPIONNATS NATIONAUX (Minimes / Cadets )	FES	*Participation
D- 24	CHAMPIONNATS NATIONAUX (Minimes / Cadets )		*Podium
S- 30	MEETING INTERNATIONAL DE MARCHE (SCCA) CHAMPIONNAT NATIONAL DE MARCHE	CASABLANCA	*Participation *Podium
D- 31	FINALE COUPE DU TRONE	KENITRA	*Participation *Podium

### JUIN 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
06&07	Championnat de la Zone Nord d'Athlétisme Seniors	RABAT	
S- 06	CHAMPIONNAT NATIONAL ELITE	RABAT	*Participation
D- 07	CHAMPIONNAT NATIONAL ELITE		*Podium
Du 7 au 9	CHAMPIONNAT ARABES DES JEUNES	TUNIS	
D- 14	Meeting International Mohammed VI	RABAT	
Ma 17	CHAMPIONNAT NATIONAL JUNIORS	MEKNES	*Participation *Podium

### JUILLET 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
15 - 19	CHAMPIONNAT DU MONDE Cadets	Cali/Colombie	

### AOUT 2015

JOUR & DATE	MANIFESTATIONS	LIEUX	
22 - 30	CHAMPIONNAT DU MONDE D'ATHLETISME	Bejing/Chine	

## RECORDS NATIONAUX

### JUNIORS FILLES

EPREUVE	NOMS PRENOMS	CLUBS	PERF.	DATES	LIEUX	
100 m	MERIEM OUMEZDI	CMC	11.84	03.08.1985	CASABLANCA	
200 m	NAWAL EL MOUTAWAKIL	CMC	24.23	23.07.1981	BUCAREST	
400 m	ELBAHRAOUI MANAL	AROZA	54.87	12.05.2012	RABAT	
800 m	HASNA BENHASSI	KACM	2.00.48	07.07.1997	STOCKHOLM	
1500 m	SIHAM HILALI	HSMK	4.08.15	19.06.2004	RABAT	
3000 m	BOUCHRA BENTHAMI	IZK	8.54.2	16.05.1998	RABAT	
5000 m	NADIA EJJAFINI	OM	15.41.45	02.08.1998	ANNECY	
10000 m	NADIA EJJAFINI	OM	33.59.3	18.05.1999	RABAT	
100 m. haies	NEZHA BIDOUANE	OM	14.18	09.06.2013	RABAT	
400 m. haies	MINA BELKORCHI	KAC	58.83	29.05.1993	RABAT	
3000 m. Steeple	SIDI MADANE FADWA	ACR	9.51.50	26.06.2014	BENSLIMANE	
5 Km .marche	HAYAT AIT ELBOUHALI	CODM	25.25.2	12.03.1989	CASABLANCA	
10 Km .marche	ELBOUAYADI SARA	FAR	57.45.62	10.05.2014	CASABLANCA	
Hauteur	GHIZLANE SIBA (J)	FUS	1 m 83	26.06.2014	BENSLIMANE	
Longueur	LATIFA EZZIRAOUI	HAC	6 m 19	08.05.2004	CASABLANCA	
T.Saut	LATIFA EZZIRAOUI	HAC	13 m 62	23.05.2004	RABAT	
Perche	NISRINE DINAR	OM	4 m 05	16.07.2006	RABAT	
Poids	FOUZIA FATIHI	SM	14 m 28	23.07.1989	RABAT	
Disque	AMINA ELMOUDDEN	FUS	48 m 33	12.04.2003	RABAT	
Javelot	HANANE DAOUDI	CEAM	44 m 12	05.06.2011	RABAT	
Marteau	ZAKKOUR SOUKAINZ	ASKA	50 m 60	23.06.2012	RABAT	
4 x 100 m	N.KASBANE—L.LAOUZI L.LAHSEN—M.OUMEZDI	E.N	48.38	21.07.1984	CASABLANCA	
4 x 400 m	Sane Ariri—Rajae Loumadi Hajar ait Assou—Chaimae al.is	E.N	3.43.46	03.08.2008	RABAT	
Heptathlon	ZAHRA LACHGAR	OM	4527 PTS	01-02-06.96	RABAT	
Performance	100 m Haut 15.7 1.35	Poids 9.40	200m 26.5	Long 5.05	Javel. 40.08	800m 2.16.0

**RECORDS NATIONAUX**  
**JUNIORS GARCONS**

EPREUVE	NOMS PRENOMS	CLUBS	PERF.	DATES	LIEUX					
100 m	ZGHALI ABDELGHANI	WAC	10.58	17.06.2012	FES					
200 m	KHALID ZOUGARI IDRISSE	FAR	20.82	30.06.2007	MEKNES					
400 m	ABDELLTIF GHAZAoui	SCCA	46.72	09.06.2001	ROUMANIE					
800 m	BENHANBEL NADIR	FUS	1.45.69	07.07.2013	CASABLANCA					
1500 m	ABDELAATI IGUIDER	OM	3.35.53	16.07.2004	ITALIE					
3000 m	SAID BERRIOUI	FUS	7.42.39	01.06.1998	HENGELo					
5000 m	BOUQANTAR SOUFIANE	CMKA	13.19.59	27.05.2012	RABAT					
10000 m	SAID BERRIOUI	FUS	27.39.00	11.07.1998	LILLE					
110 m. haies	KOUSSI MOHAMED	WAC	13.80	23.06.2013	RABAT					
400 m. haies	CHAKIB EL AZZOUI	FUS	51.11	29.07.1998	ANNECY					
3000 m. Steeple	ALI EZZINE	CODM	8.15.85	14.07.1998	ROME					
5 Km .marche	MOHAMED MIMOUNI	USO	20.17.1	14.08.1992	RABAT					
10 Km .marche	MOHAMED MIMOUNI	USO	43.03.0	02.02.1992	CASABLANCA					
15 Km .marche	BRAHIM BOUHARRADA	USCHO	1.18.53	24.07.1984	CASABLANCA					
20 Km .marche	SAID TCHINA	MCO	1.44.36	03.07.1988	CASABLANCA					
Hauteur	YOUNES MOUDRIK	USYM	2 m 12	07.07.1994	ALGERIE					
Longueur	ELMEHDI KABBACHI	WAC	7 m 94	10.07.2011	RABAT					
T.Saut	ELMEHDI KABACHI	WAC	15 m 85	30.04.2011	MARRAKECH					
Perche	KHALID LACHHAB	E.N	5 m 25	14.06.1992	CESSION					
Poids - 6 Kg	AMINE ATIK	WAC	18 m 14	10.07.2011	RABAT					
Poids - 7.260 Kg	HICHAM AIT AHA	FUS	17 m 30	11.08.1999	IRBID					
Disque	AMINE ATIK	WAC	61 m 18	27.02.2011	MEKNES					
Javelot	AHMED KHATIBI	CASA	65 m 63	01.06.2002	RABAT					
Marteau - 6Kg	MOHAMED MHADA	FUS	65 m 88	13.06.2009	RABAT					
4 x 100 m	Mehdi Kabachi—Adnane Tamar— Mustapha Banane—med.kar.Tahiri	E.N	42.20	09.02.2009	NIGER					
4 x 400 m	Omar Naciri—Hicham Cklyeh—Med Bettani—Abdellatif Ghazaoui	FUS	3.09.56	21.07.2002	KINGSTONE					
Decathlon	TARIK CHAKRI		6566 PTS	25.26.04.94	VERSAILLES					
	100 m	Long.	Poids	Haut.	400 m	110 m.h	Disque	Perche	Javelot	1500 m.
	11.86	6.50	10.38	1.89	51.38	16.47	32.48	4.40	46.44	4.27.10

**RECORDS NATIONAUX**  
**SENIORS DAMES**

EPREUVE	NOMS PRENOMS	PERF.	DATES	LIEUX
100 m	MERIEM OUMEZDI	11.55	14.07.1989	CASABLANCA
200 m	NEZHA BIDOJANE	23.29	30.08.1998	REITI
400 m	NEZHA BIDOJANE	51.67	01.09.1998	BERLIN
800 m	HASNA BENHASSI	1.56.43	23.08.2004	ATHENES
1000 m	HASNA BENHASSI	2.33.15	17.07.1999	NICE
1500 m	IBTISSAM LAKHOUD	3.58.35	08.07.2010	LAUSANE
Mile	FATIMA AOUAM	4.30.69	05.08.1986	BRUXELLES
3000 m	ZAHRA OUAZIZ	8.26.48	11.08.1999	ZURICKH
2 Mile	FATIMA AOUAM	9.38.44	13.09.1987	PADOVA
5000 m	ZAHRA OUAZIZ	14.32.08	01.09.1998	BERLIN
10000 m	ASMAE LAGHZAOU	31.16.94	12.09.2001	TUNIS
100 m. haies	HAJAJI YAMINA	13.44	16.06.2012	FES
400 m. haies	NEZHA BIDOJANE	52.90	11.09.1999	SEVILLE
3000 m. Steeple	EL OUALI ALAMI SALIMA	9.21.24	06.07.14	PARIS
3 Km .marche	MERIEM KOUCH	14.47.5	14.04.1993	RABAT
5000 m .marche	RETTOUNE HASNAE	24.24.83	06.07.2013	CASABLANCA
10 Km .marche	NAZHA EZZHANI	50.32.8	27.06.2009	CASABLANCA
20 Km.marche	NAZHA EZZHANI	1H 52.50	02.04.2011	ALGERIE
½ Marathon	ASMAE LEGHZAOU	1.08.34	31.01.1999	MARRAKECH
Marathon	ZHOR ELKAMCH	2.26.10	04.04.2004	ROTTERDAM
Hauteur	GHIZLANE SIBA ( M )	1 m 80	07.07.2011	MARRAKECH
Longueur	JAMAA CHNAIK	6 m 53	01.05.2010	MEKNES
T.Saut	JAMAA CHNAIK	13 m 76	06.06.2010	RABAT
Perche	NISRINE DINAR	4 m 05	16.07.2006	RABAT
Poids	SOUAD MALLOUSSI	16 m 60	28.09.1985	CAMBERA
Disque	ZOUBIDA LAAYOUNI	56 m 94	20.03.1994	MEKNES
Javelot	RKIA RAMOUDI	49 m 46	11.07.1994	BONDOUFLE
Marteau	HAYAT ELGHAZI	63 m 20	24.07.2005	RABAT
4 x 100 m	Hasnae Atillah—Latifa lahsen— Nadia Zetouani—Nezha Bidouane	46.05	11.07.1991	ATHENES
4 X 400 M	GRIQUI HASNA – LAMBARKI HAYAT– LHABZE LAMIAE- AKKAOU MALIKA	3.37.48	14.09.2013	NICE
Heptathlon	CHERFA MESKAOU	5305 PTS	7.8.08.1985	CASABLANCA
	100 m Haut Poids 200m Long Javel. 800m			
	14.28 1.55 13.71 25.58 5.42 39.66 2.26.25.			

## RECORDS NATIONAUX SENIORS HOMMES

EPREUVE	NOMS PRENOMS	PERF.	DATES	LIEUX
100 m	AZIZ OUHADI	10.09	28.05.2011	DAKAR
200 m	AZIZ OUHADI (+ 0.2 )	20.50	10.06.2012	BRAZZAVILLE
400 m	BENYOUNESS LAHLOU	45.03	09.09.1992	LATAKIE
800 m	AMINE LAALOU	1.43.25	14.07.2006	ROME
1000 m	MAHJOUB HIDA	2.14.69	14.07.1995	NICE
1500 m	HICHAM ELGUERROUJ	3.26.00	14.07.1998	ROME
Mile	HICHAM ELGUERROUJ	3.43.13	07.07.1999	Rome
2000 m	HICHAM ELGUERROUJ	4.44.79	07.09.1999	BERLIN
3000 m	HICHAM ELGUERROUJ	7.23.09	03.09.1999	BRUXELLES
2 Mile	KHALID BOULAMI	8.10.98	06.07.1996	HECHTEL
5000 m	BRAHIM LAHLAFI	12.49.28	25.08.2000	BRUXELLES
10000 m	SALAH HISSOU	26.38.08	23.08.1996	BRUXELLES
½ Marathon	LAHBABI AZIZ	59.25	02.03.14	OSTIA
Marathon	JAOUAD GHARIB	2.05.27	26.05.2009	LONDON
110 m. haies	MUSTAPHA SDAD	13.79	29.05.1993	RABAT
400 m. haies	MUSTAPHA SDAD	48.96	07.08.2001	EDMONTON
3000 m. Steeple	BRAHIM BOULAMI	7.55.28	24.08.2001	BRUXELLES
5 Km .marche	NACER HASNAOUI	19.35.8	17.02.1991	RABAT
10 Km .marche	DAHIRI ALI	42.19.00	09.06.2012	CASABLANCA
20 Km .marche	DAGHIRI ALI	1.28.24	31.05.14	CASABLANCA
50 Km .marche	HASSAN KOUCHAOUI	4.57.29	21.04.1984	ALBI
Hauteur	MOHAMED AGHLAL	2 m 17	14.07.1984	Rabat
Longueur	YAHYA BERRABAH	8 m 40	04.10.2009	BEYROUTH
T.Saut	TARIK BOUGUETAIB	17 m 37	14.07.2007	KHEMISSET
Perche	MOHAMED KARBIB	5 m 45	12.06.2005	RABAT
Poids	LAHCEN AKKA SAMSAM	20 m 45	06.05.1972	SAN JOSE
Disque	NABIL KIRAM	59 m 37	24.06.2007	OUIDA
Javelot	MOHAMED DRIOUCHI	70 m 19	08.05.2010	RABAT
Marteau	BARID DRISS	70 m 73	01.06.2013	RABAT
4 x 100 m	Med Kandoussi – Med Moudamane – D.Bensaddou – A. Elboukhari	39.61	07.09.1992	LATAKIE
4 x 400 m	B. Lahlou – A .Kasbane – A. Dahane - B. Belkaid	3.02.11	31.08.1991	TOKIO
Decathlon	HAKIM ALAOUI	7359 PTS	7-8.07.2004	MEKNES
Manuel	100 m Long. Poids Haut. 400 m 110 m.h. Disque Perche Javelot 1500 m.	10.9 7.34 10.92 2.03 51.2 14.6 39.45 4.10 53.80 4.37.6.		
Decathlon	MOUMENE ABDENNACEUR	7345 PTS	12-12.07.89	CASABLANCA
Electrique	100 m Long. Poids Haut. 400 m 110 m.h Disque Perche Javelot 1500 m.	11.28 6.76 13.47 2.10 50.21 15.42 37.02 3.80 52.04 4.20.53.		

## **RECORDS NATIONAUX ENSALLE**

### **SENIORS DAMES**

<b>EPREUVE</b>	<b>NOMS PRENOMS</b>	<b>PERF.</b>	<b>DATES</b>	<b>LIEUX</b>
60 m	DKOUK FATIMA ZAHRA	7.56	01.02.2003	Oviedo
200 m	OUMEZDI MERYEM	25.24	28.02.1989	Seville
400 m	BIDOUANE NEZHA	53.54	07.03.1997	Paris
800 m	AKKAOUI MALIKA	1.58.01	14.02.2012	LIEVIN
1500 m	SELSOULI ALAOUI MERIEM	4.03.67	14.02.2012	LIEVIN
3000 m	OUAZIZ ZAHRA	8.38.43	07.03.1999	Maebashi
60 m. haies	BIDOUANE NEZHA	8.74	09.03.1991	Seville
400 m.haies	LAMBARKI HAYAT	58.66	29.01.2011	Bordeau
Longueur	DKOUK FATIMA ZAHRA	5 m 88	25.01.2003	Valence
T. Saut	AMARI AZIZA	12 m 08	1992	France
Hauteur	BOUNOUAIL HIND	1 m 75	03.02.2001	Paris
Perche	ELHASSOUNI ZAKIA	3 m 17	13.01.1996	Cery Latour
Poids	BENHAMMOU SALIMA	13 m 03	05.02.1989	Grenoble

**RECORDS NATIONAUX EN SALLE**  
**SENIORS HOMMES**

EPREUVE	NOMS PRENOMS	PERF.	DATES	LIEUX
60 m	AZIZ OUHADI	6.68	10.03.2012	istambul
200 m	AZIZ OUHADI	21.19	08.02.2011	France
400 m	LAHLOU BENYOUNES	46.81	12.03.1993	Toronto
800 m	HAIDA MAHJOUB	1.45.76	09.03.1997	Paris
1000 m	HAIDA MAHJOUB	2.17.17	25.02.1996	Stockholm
1500 m	ELGUERROUJ HICHAM	3.31.18	02.02.1997	Stuttgart
Mille	ELGUERROUJ HICHAM	3.48.45	12.02.1997	Gent
3000 m	ELGUERROUJ HICHAM	7.33.73	23.02.2003	Liévin
2 Mille	ELGUERROUJ HICHAM	8.06.61	23.02.2003	Liévin
5000 m	AOUITA SAID	13.22.56	10.02.1989	Washington
10000 m	GOUMRI ABDERRAHIM	27.52.62	10.02.2002	Gent
60 m. haies	KOUSSI MOHAMED	7.99	09.02.14	EAUBONNE
Longueur	MOUDRIK YOUNES	8 m 02	01.02.2002	Erfurt
	BERRABAH YAHYA	8 m 02	13.02.2010	Valencia
Hauteur	AGHLAL MOHAMED	2 m 00	18.01.1985	Paris
T. Saut	BOUGUETAIB TARIK	16 m 82	24.02.2008	Gent
Perche	LACHHAB TAOUFIK	5 m 20	08.02.1992	Paris
Poids	SAMSAM LAHCEN AKKA	18 m 14	13.02.1971	Auckland
Heptathlon	CHARKI TARIK	5044 Pts	05.02.1995	Nogent sur Oise
	7.44 – 6.19 – 11.59 – 1.92 – 8.90 – 4.50 – 2.42.80			