

# Jonas Rufener

Disciplines : le sprint et les sauts

Date de naissance : le 16 juillet 1992

Club d'athlétisme : 2007 CA Genève

## Disciplines et meilleures performances :

80 mètres :	10'01	U16	1 sept. 2007	Thoune
100 mètres :	11'07	élite	9 juillet 2016	Bulle
150 mètres :	17'05	U23	15 mai 2012	Genève
200 mètres :	22'61	élite	6 juin 2015	Genève
300 mètres :	38'30	U20	14 mai 2011	Lausanne
400 mètres :	51'64	élite	24 sept. 2016	Martigny
1500 mètres :	4'47''26	élite	24 sept. 2016	Martigny
110m haies :	17'05	élite	24 sept. 2016	Martigny
Hauteur :	1 m 99	U23	7 sept. 2014	Genève
Longueur :	6 m 97	élite	9 juillet 2016	Bulle
Triple saut :	13 m 24	U23	28 mai 2012	Bâle
Perche :	2 m 60	élite	24 sept. 2016	Martigny
Poids 7,26 kg :	9 m 38	élite	24 sept. 2016	Martigny
Disque 2 kg :	23 m 71	élite	24 sept. 2016	Martigny
Javelot 800 gr	29 m 33	élite	24 sept. 2016	Martigny
Pentathlon :	3223 pts	U20	25 sept. 2010	Payerne

100m:**11'95** - longueur:**5m75** - poids 7.26kg:**8m11** - hauteur:**1m76** - 1000m:**3'11''12**

Décathlon : 5530 pts élite 24 sept. 2016 Martigny

100m : **11'34** - longueur : **6m59** - poids 7.26kg : **9m38** - hauteur : **1m87** - 400m : **51'64**

110m haies : **17'05** - disque : **23m71** - perche : **2m60** - javelot : **29m33** - 1500m : **4'47''26**

## Meilleures performances en salle :

50 mètres :	6'21	élite	18 janvier 2015	Aigle
60 mètres :	7'23	élite	6 février 2016	Macolin
200 mètres :	23'13	élite	30 janvier 2016	Macolin
Hauteur :	1 m 96	élite	18 janvier 2015	Aigle
Longueur :	6 m 46	élite	1 janvier 2015	Bourgoin (FRA)
Triple saut :	13 m 10	U23	1 février 2012	Genève

## Progression :

	<u>100 mètres</u>	<u>200 mètres</u>	<u>Hauteur</u>	<u>Longueur</u>	<u>Triple saut</u>
2007 : U16			1 m 55	4 m 58	
2008 : U18	12'07	25'27	1 m 70	5 m 88	12 m 18
2009 : U18	11'76	24'31	1 m 80	5 m 96	11 m 97
2010 : U20	11'84	24'20	1 m 80	6 m 36	12 m 69
2011 : U20	11'56	23'65	1 m 85	6 m 46	12 m 84
2012 : U23	11'44	22'85	1 m 97	6 m 85	<b>13 m 24</b>
2013 : U23	11'33	23'18	1 m 80	6 m 65	13 m 02
2014 : U23	11'17	22'84	<b>1 m 99</b>	6 m 12	
2015 : élite	11'12	<b>22'61</b>	1 m 95	6 m 56	
2016 :	<b>11'07</b>	22'65	1 m 87	<b>6 m 97</b>	

## Progression en salle :

	<u>50 mètres</u>	<u>60 mètres</u>	<u>Hauteur</u>	<u>Longueur</u>	<u>Triple saut</u>
2009 : U18	6'56	7'53		5 m 26	11 m 58
2010 : U20	6'45	7'48	1 m 81	5 m 96	
2011 : U20	6'44	7'39	1 m 70	6 m 02	12 m 61
2012 : U23		7'47	1 m 80	6 m 06	<b>13 m 10</b>
2013 : U23	6'23		1 m 85		
2014 : U23				6 m 05	13 m 02
2015 : élite	<b>6'21</b>	7'28	<b>1 m 96</b>	<b>6 m 46</b>	
2016 :	6'33	<b>7'23</b>	1 m 90		12 m 60
2017 :		7'25		6 m 32	

## Résultats aux Championnats Régionaux :

- 2008 : Part. 100m, 5. triple, 6. longueur, 7. hauteur **U18**  
2009 : Part. 100m, part. 200m, 4. triple, 9. longueur, 11. hauteur **U18**

## Résultats aux Championnats Suisses :

- 2007 : Participation 80m **U16**  
2008 : 14. triple **U18**, 2. triple **équipe**  
2009 : 13. triple, 18. hauteur **U18**  
2010 : 11. triple, 21. hauteur **U20**, 7. triple **équipe**  
2011 : 6. triple, 11. hauteur, 14. longueur, 14. 60m en salle **U20**

2011 : Part. hauteur, 13. longueur **U20**, 10. longueur **équipe**  
 2012 : Part. 200m, 3. triple, 6. longueur, 9. hauteur **U23**  
 2013 : Part. 100m, 6. triple, 9. longueur **U23**, part. longueur en salle **élite**  
 2014 : Part. 100m, 5. 200m, 5. hauteur **U23**, 7. triple, 12. long en salle, 6. haut **élite**  
 2015 : Part. 60m, 6. hauteur en salle **élite**  
 2016 : Part. 60m, part. 200m, 7. hauteur en salle, part. 100m, 7. longueur **élite**  
 2017 : Part. 60m, part. 200m, 10. longueur en salle **élite**

### Championnats & Meeting Internationaux :

2011 : 1.7 Meeting sauts et lancers Chatillon (FRA) **U20**, longueur (6m11)  
 2011 : 2.10 Meeting sauts Chatillon (FRA) **U20**, hauteur (1m80) longueur (6m46)  
 2012 : 2.6 AtletiCAGenève **U23**, 100m (11'44)  
 2012 : 14.7 Meeting Inter. EAP Donnas (ITA) **U23**, 100m (11'29) 200m (23'19)  
 2012 : 23.9 Meeting sauts Chatillon (FRA) **U23**, hauteur (1m97) longueur (6m85)  
 2014 : 22.6 Meeting Montélimar (FRA) **U23**, hauteur (1m89)  
 2014 : 13.9 Meeting Chaussettes Balan (FRA) **U23**, hauteur (1m85)  
 2014 : 14.9 Meeting Bourg-en-Bresse (FRA) **U23**, 100m (11'34) hauteur (1m92)  
 2014 : 21.9 Meeting sauts Chatillon (FRA) **U23**, hauteur (1m90)  
 2015 : 1.1 Meeting longueur/triple saut Bourgoin (FRA) **élite**, longueur (6m46)  
 2015 : 22.5 Meeting Bourg-en-Bresse (FRA) **élite**, 100m (11'12)  
 2015 : 6.6 AtletiCAGenève **élite**, 200m (22'61) longueur (6 m 41)  
 2015 : 21.6 Meeting Montélimar (FRA) **élite**, 100m (11'04 + 3,8)  
 2016 : 2.5 Champ. France clubs Dijon (FRA) **élite**, 100m (11'11) longueur (6m46)  
 2015 : 11.6 AtletiCAGenève **élite**, 100m (11'30)  
 2016 : 24.6 Meeting Ambilly (FRA) **élite**, longueur (6m64)  
 2016 : 18.9 Meeting sauts Chatillon (FRA) **élite**, longueur (6m10)

### Résultats à la Course de l'Escalade :

2001 : Marmite = 32'12''80  
 2007 : Cadets B = **152 ème** - 21'18''90  
 2008 : Cadets A = **66 ème** - 19'10''20  
 2009 : Cadets A = **62 ème** - 19'09''40  
 2010 : Juniors - km : 6.900 = 62 ème - 29'30''30  
 2011 : Juniors = **58 ème** - 32'04''00





