

Article 2 : Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées)

A. Les Courses

1. Courses de vitesse

a) Division I

- Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »
- Starting blocks obligatoires (1 genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne).
- Course en couloir.

Disqualification pour :

- Non-respect du couloir,
- 2ème faux-départ de la course,
- Pour les courses de vitesse supérieures à 100m, le changement de couloir à l'intérieur est interdit.

b) Division II

- Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »
- Départ accroupi un genou au sol (starting-blocks facultatifs au choix du sportif).
- Course en couloir.

Disqualification pour :

- Gêne d'un adversaire si changement de couloir.
- 3ème faux-départ de la course.

c) Division III

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! »
- Départ debout, aide possible.
- Pas de disqualification si faux départ.
- A partir du 400m départ en ligne changement de couloir autorisé.

2. Courses de demi-fond

a) Division I et Division II

Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».

Coureurs debout derrière la ligne de départ.

Les coureurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ sauf pour le 800m où les premiers 100m seront courus en couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).

Elimination au 2ème faux-départ de la course.

b) Division III

Pas de disqualification au départ.

3. Courses de relais

a) Généralités

- Départ, couloir, ... cf. Courses de vitesse.
- Si un coureur laisse tomber le témoin, c'est à lui de le ramasser sans gêner l'adversaire.
- Chaque coureur ne peut faire qu'un seul relais.

b) Transmission du témoin

- Division I
- « zone d'élan » de 10 m et « zone de transmission » de 20 m,
- transmission dans la zone des 20 m.
- Division II
- Tolérance de la transmission dans la « zone élargie » de 10 m + 20 m = 30 m, matérialisée par des plots.
- Ne pas gêner l'adversaire sous peine de disqualification.

5. Marche

a) Division I

- Veiller à la technique de marche « en extension ».
- Fautes :
 - Temps de suspension
 - Trotting.
- Au 3^{ème} avertissement, le marcheur est disqualifié sur l'une des deux fautes citées ci-dessus.

b) Division II

- Ne pas courir ; expliquer la faute en retenant le marcheur ; lui demander de ne pas recommencer à courir.
- Au 4^{ème} avertissement le marcheur est disqualifié.

c) Division III

- En Division III, la marche doit être considérée comme une discipline proposée à ceux qui ne peuvent courir.
- Au 4^{ème} avertissement le marcheur est disqualifié.

B. Les sauts

1. Saut en hauteur

a) Généralités

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai est nul quand l'athlète :
 - Prend appel des deux pieds ;
 - Fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
 - Franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci (tolérance 1 fois en Division II) ;
 - Prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).

Trois essais consécutifs nuls éliminent le sauteur pour la suite du concours.

b) Division I

- Barre obligatoire ; la barre sera montée de 5 en 5 cm puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours.

c) Division II

- Barre Elastique Mousse : l'élastique sera monté de 3 en 3cm.

2. Saut en longueur

a) Généralités

- Trois essais, le meilleur compte.
- Si lors de son élan, l'athlète touche le sol au-delà de la planche d'appel avec une partie quelconque de son corps, l'essai est nul.
- Appel 1 pied obligatoire.
- Si l'athlète prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche ou de la zone d'appel, l'essai est nul.
- Si l'athlète, à la réception dans le sable, recule, s'assoit ou se rééquilibre en plaçant la main derrière lui, la mesure du saut se fera à partir de cette marque, la plus proche de la ligne de mesure.

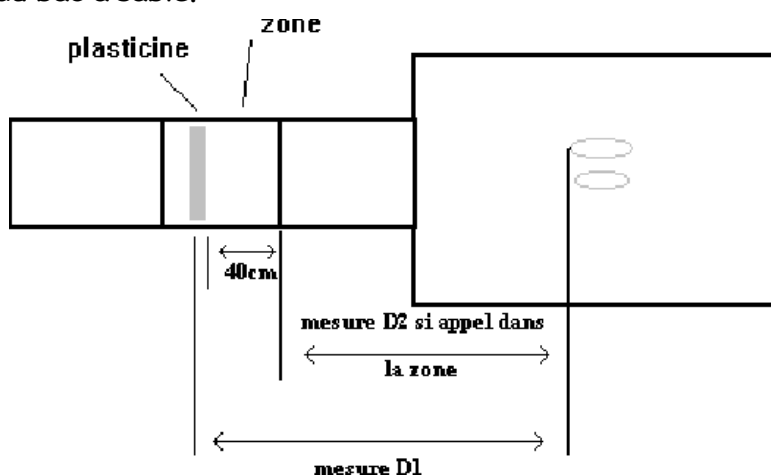
b) Division I

- Réglementation habituelle FFA.
- Le saut est « mordu » et l'essai nul quand le pied d'appel dépasse dans la plasticine ou qu'il se pose au-delà de la plasticine.
- Après la réception, le sauteur ne doit pas revenir en arrière pour quitter la fosse.
- Mesure du saut : longueur de la perpendiculaire abaissée de la marque la plus proche dans le sable, sur la ligne d'appel (limite de la plasticine ou son prolongement) - Cf. schéma.
- Les 8 finalistes pourront avoir droit à 3 essais supplémentaires.

c) Division II

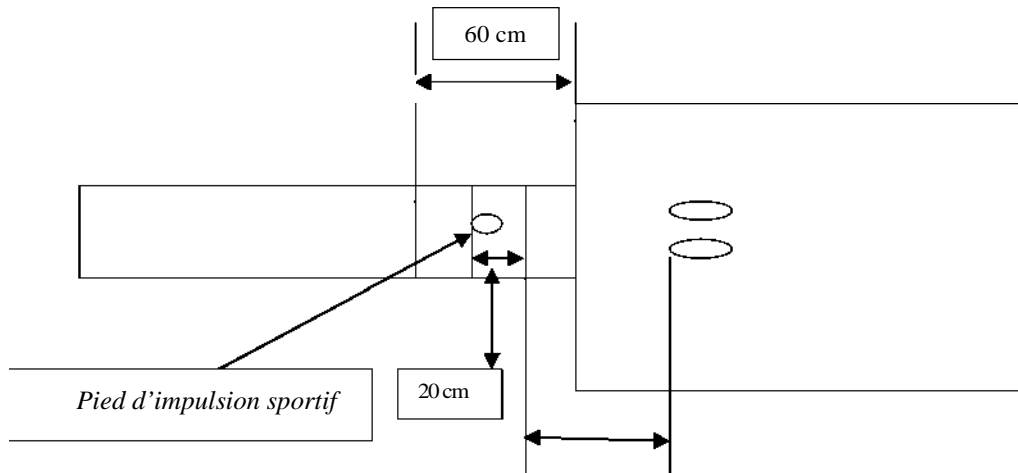
On matérialisera une zone de 40 cm après la planche d'appel :

- si le concurrent prend son appel avant la plasticine, la mesure se fait comme en DI ;
- si le concurrent prend son appel dans la zone de 40 cm, la mesure se fera de la ligne la plus proche du bac à sable.



d) Division III

- On matérialisera une zone de 60 cm à partir du bord du bac à sable divisé en trois zones de 20 cm.
- la mesure se fera à partir de la ligne la plus proche de l'impulsion du pied d'appel.
- Exemple : Mesure D III



3. Triple bond

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, chaque impulsion étant réalisée sur la jambe opposée (gauche droite gauche ou droite gauche droite).
- Appel : cf. saut en longueur Divisions I et II.
- Mesure du saut : à la réception du 3ème bond.
- Méthode de mesure : cf. saut.
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m

4. Triple saut

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, les deux premières impulsions ont lieu sur la même jambe, la troisième sur la jambe opposée, soit gauche gauche droite ou droite droite gauche.
- Tout autre ordre dans les trois impulsions entraîne la nullité du saut.
- Appel et mesure du saut (à la réception du 3ème bond : cf. Saut en longueur Divisions I et II).
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m

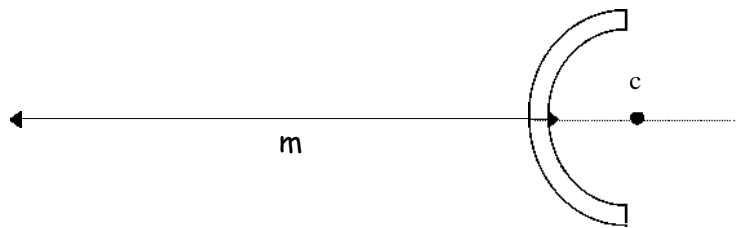
5. Perche

- En Division I seulement.
- Voir règlement de la FFA.

C. Les lancers

1. Généralités

- Les lancers s'effectuent d'une seule main, avec ou sans élan.
- Chaque concurrent à droit à trois essais.
- Le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin (poids, balle, javelot, disque) ait touché le sol.
- Après le lancer, il doit quitter l'aire de lancer par l'arrière.
- Si le lanceur pose le pied sur le butoir, le cercle, ..., ou les franchit, l'essai est nul ; voir tolérances en Divisions II et III.
- Si l'engin tombe hors du secteur de lancer, l'essai est nul.
- Pour des raisons de sécurité les lancers de disque s'effectueront de l'intérieur d'une enceinte ou d'une « cage ».



- La mesure du lancer s'effectue à partir de la marque la plus proche faite par l'engin au sol jusqu'à l'intérieur du butoir en direction du centre de l'arc de cercle délimitant l'aire de lancer.
- Les engins doivent être réglementaires (dimensions, poids, matériau, ...).

2. Javelot

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est exclu.
- Le lancer ne sera valable, et donc mesuré, que si la pointe de la tête métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du javelot.

3. VORTEX :

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est exclu. Lancer préparatoire au lancer de javelot et s'exécutant selon une forme proche de celui-ci, vers l'avant.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - Le lanceur « sort »
 - Le VORTEX tombe hors secteur
 - Le lancer n'est pas effectué au-dessus de l'épaule.

4. Balle (poids : 200 grammes - utiliser l'aire de lancer de javelot)

- Lancer préparatoire au lancer de javelot et s'exécutant selon une forme proche de celui-ci, vers l'avant.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - le lanceur « sort » franchement (lui demander dans ce cas de lancer sans élan) ;
 - la balle tombe hors secteur parce qu'elle a « échappé » au lanceur ;
 - le lancer n'est pas effectué au-dessus de l'épaule.

5. Poids

- Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer, immobile, à l'intérieur du cercle. Le poids est tenu en contact (ou très proche) avec le menton, jusqu'à la poussée du bras. Le poids ne doit pas dépasser, en arrière, le plan de l'épaule.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - Il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
 - Le lanceur pose le pied sur le butoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du butoir) ;
 - Le lanceur sort du cercle par l'avant (il doit sortir, après s'être rééquilibré par la moitié arrière du cercle ; si le pied est encore dans la partie avant du cercle et que le concurrent sort du cercle, l'essai est nul).
 - Le poids tombe en dehors du secteur.
- **Division I** : les règles précédentes sont applicables.
- **Division II** : pose tolérée du pied sur le butoir, sortie tolérée par l'avant après s'être rééquilibré.
- **Division III** : tolérances :
 - Déséquilibre involontaire vers l'avant ;
 - Sortie vers l'avant, à condition que le lanceur se soit rééquilibré après son lancer.

6. Disque

- **Division I** : règles habituelles et notamment
 - Ne pas « mordre » le cercle ;
 - Sortir vers l'arrière ;
 - Lancer à l'intérieur du secteur.
- **Division II** : tolérance pour la sortie de l'aire vers l'arrière par rapport à la ligne médiane.

7. Anneaux : Mise en place d'un 2eme lancer pour la division 3 de type disque adapté avec réglementation disque Division II

8. Marteau

- En Division I seulement.
- Règles de la FFA.