

Règlements Sportifs

d'Athlétisme

Sport Adapté



Règlements applicables jusqu'au 31/08/2013

Règlements Sportifs Athlétisme 2009 / 2013

Sommaire

<u>Préambule</u>	4
A. Nature de cette activité sportive	4
B. Définition de la logique sportive de l'athlétisme	4
C. Epreuves officielles	4
D. Critères de classification des athlètes	5
E. Critères de qualification aux championnats de France	5
<u>Article 1 : Epreuves officielles par division et catégorie d'âge</u>	6
A. <u>Epreuves individuelles</u>	6
1. Tableau des épreuves individuelles Division I masculins	6
2. Tableau des épreuves individuelles Division II masculins	7
3. Tableau des épreuves individuelles Division I féminines	8
4. Tableau des épreuves individuelles Division II féminines	9
5. Tableau des épreuves individuelles Divisions III masculins et féminines	10
6. Tableau des épreuves d'athlétisme championnat de France	11
	12
<u>Article 2 : Règlement des épreuves individuelles et combinées</u>	13
A. <u>Les courses</u>	13
1. Courses de vitesse	13
2. Courses de demi-fond	14
3. Courses de haies	15
4. Courses de relais	15
5. Marche	15
B. <u>Les sauts</u>	15
1. Saut en hauteur	15
2. Saut en longueur	16
3. Triple bond	17
4. Triple-saut	17
5. Perche	17
C. <u>Les lancers</u>	18
1. Généralités	18
2. Javelot	18
3. vortex	18
4. Balle	18
5. Poids	18
6. Disque	19
7. Anneaux	19
8. Marteau	19

D. <u>Cross – Tableau distances et minimas</u>	20
E. <u>Epreuves combinées</u>	21
1. Définition	21
2. Choix des épreuves	21
3. Table de cotation	21
F. <u>Epreuves combinées sport scolaire</u>	
1. Définition	22
2. Choix des épreuves	22
3. Table de cotation	22
G. <u>Contact Commission</u>	23

Préambule

A. La nature de cette activité sportive

- C'est la compétition contre le temps, la distance, la hauteur avec ou sans engin.
- C'est la compétition contre les autres, directe ou indirecte.
- C'est la compétition contre soi-même.
- C'est la compétition contre le record ou son symbole.
- La pratique de loisir.

B. Définition de la logique sportive de l'Athlétisme

1. Pour la course de vitesse (Sprint)

- C'est courir le plus vite possible sur une distance imposée dans un couloir par rapport à des adversaires directs.

2. Pour la course de durée (1/2 Fonds)

- C'est courir longtemps le plus vite possible sur une distance imposée par rapport à des adversaires directs.

3. Pour la marche

- C'est parcourir le plus vite possible une distance imposée sans courir par rapport à des adversaires directs.

4. Pour la course de haies

- C'est courir le plus vite possible malgré des obstacles imposés sur une distance précise dans un couloir et par rapport à des adversaires directs.

5. Pour la course de relais

- C'est courir le plus vite possible pour transmettre le relais sur une distance imposée dans un couloir et contre d'autres équipes.

6. Pour les sauts

- C'est sauter le plus haut possible ou le plus loin possible en respectant des zones d'appel (Pied d'impulsion) pour réaliser une performance par rapport à des adversaires indirects.

7. Pour les lancers

- C'est lancer des engins imposés (en taille et en poids) en poussant ou en jetant le plus loin possible afin d'établir une performance par rapport à des adversaires indirects.

C. Epreuves officielles

- Les épreuves proposées dans les différentes divisions ont été choisies pour être en harmonie avec les règlements FFA, UNSS, USEP, UFOLEP.
- Dans l'organisation d'une rencontre d'athlétisme, à quelque niveau que ce soit, il est toujours possible de ne choisir qu'un certain nombre d'épreuves, en fonction du public concerné et des capacités d'organisation du point de vue matériel ou humain.
- Dans chaque réunion officielle FFSA hors Championnat de France un athlète peut participer aux épreuves individuelles de son choix.
- Les épreuves combinées sont le Triathlon, le Quadrathlon et le Pentathlon.

- Le nombre d'Épreuves est limité pour le championnat de France à 3 en D1. Un athlète peut effectuer trois concours mais reste limité à deux courses maximum de la même famille (sprint ou ½ fonds) en D1.
Ex : 3 sauts ou 3 lancers, 2 sauts et 1 course, 2 lancers et 1 course, 2 courses et 1 saut ou 1 lancer, 2 sauts et 1 lancer, 2 lancers et 1 saut.
Pour le ½ fonds possibilité de doubler 800m/1500m ou 1500m/5000m chez les hommes et 800m/1500m ou le 1500m/3000m chez les filles, impossibilité de doubler 800m/5000m ou 800m/3000m.
Un sportif peut participer à une épreuve en D1 et une en D2, dans ce cas il est limité à deux épreuves de famille différente (ex : 100m D1 / Longueur D2).
- en D2 le nombre d'épreuves est limité à 2, une course et un concours ou deux concours.
- D3 le nombre d'épreuves est limité à 2 dans deux familles différentes.
- Les courses de relais ne font pas partie des épreuves individuelles et ne rentrent pas en compte dans le nombre d'épreuves autorisées en individuel.

D. Critères de classification des athlètes

- Les athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves des trois divisions en fonction de :
 - leur sexe (masculin et féminin) ;
 - leur catégorie d'âge, la FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement.

Années	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
2009 / 2010	99 – 2000 et après	1997 – 1998	1995 - 1996	1993 - 1994	1991 - 1992	1990 - 1970	1969 et avant
2010 / 2011	2000 - 2001	1998 – 1999	1996 - 1997	1994 - 1995	1992 - 1993	1991 - 1971	1970 et avant
2011 / 2012	2001 - 2002	1999 - 2000	1997 - 1998	1995 - 1996	1993 - 1994	1992 - 1972	1971 et avant
2012 / 2013	2002 - 2003	2000 - 2001	1998 - 1999	1996 - 1997	1994 - 1995	1993 - 1973	1972 et avant

- Compétitions individuelles

Suivant tableau de minima par spécialité, division et sexe.

Saison d'hiver ou Cross : 1er novembre au 31 mars.

Phase qualificative de Novembre à Février **Championnat de France avant fin Mars.**

Saison Indoor : 1 novembre au 31 mars

Saison estivale ou piste : 1er avril au 31 octobre.

Phase qualificative d'avril à mai **Championnat de France Mai ou juin.**

E. Critères de qualification aux championnats de France

- Les phases de qualificatives sont obligatoires pour participer au championnat de France de cross et sur piste, dernier délais un mois avant le championnat de France.
- Les résultats des phases qualificatives Régionales et/ou Départementales devront être joints avec les fiches d'engagements au championnat de France validées par le CD et/ou le CR.
- Tout organisateur d'une rencontre d'athlétisme ou de cross doit fournir un jeu de résultat à la fédération et à la commission athlétisme.

Catégories autorisées à participer au championnat de France :

CROSS : BENJAMINS à VETERANS

PISTE : CADETS à VETERANS

Les POUSSINS / BENJAMINS / MINIMES sont invités à participer au championnat de France sport scolaire.

2. Division II Masculins

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+8'40) 100m (+16''60) 1000m (+5'07)	100m (+14''70) 200m (+35''60) 300m (+54''00) 800m (+3'45) 1500m (+7'40) 3000m (+15'00)	100m (+14''30) 200m (+34,20) 400m (+1'22) 1500m (+7''50) 5000m (+26'00)	100m (+13''80) 200m (+32''80) 400m (+1'19) 1500m (+7''20) 5000m (+25'00)	100m (+14''30) 400m (+1'22) 1500m (+7''50) 5000m (+26'00)
Epreuves combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon
Haies		50m (Open)	100m (open)	110m (open)	110m (open)	110m (open)	110m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+33''00)	4 x 100m (+56''30)	4 x 100m (+55''90)	4 x 100m (+55''30)	4 x 100m (+55''90)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)	Hauteur (-1m15) Longueur (-3m80)	Hauteur (-1m20) Longueur (-4m00)	Hauteur (-1m25) Longueur (-4m20)	Hauteur (-1m20) Longueur (-4m00)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	2kg (open)	3kg (open)	4kg (-7m60)	5kg (-7m00)	6kg (-7m00)	7,260kg (-7m00)	6 kg (-6m50)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (+20m / - 30m)	Vortex (+25m / - 35m)	Vortex (+ 30m / - 40m)	Vortex (+20m/- 30m)
Javelot	/	/	/	600g (-28m00)	700g (-25m00)	800kg (-25m00)	700g (-25m00)
Disque	/	/	/	1,5kg (-12m70)	1,750kg (-13m10)	2kg (-14m50)	1,750kg (-13m10)

3. Division I Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (-9m20) 100m (-17'50) 1000m(-5'57'')	100m (-17'10) 200m (-36'70) 300m (-58'00) 800m (-4'20) 1500m (-8'50) 3000m (-16'41)	100m (-16'70) 200m (-35'90) 400m (-1'36'')	100m (-16'40) 200m (-35'30) 400m (-1'35) 800m (-4'05) 1500m (-8'50) 3000m(-16'02)	100m (-16'70) 200m (-35'90) 400m (-1'36'')
Epreuves combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon
Haies	/	50m (open)	50m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (-42'40)	4 x 100m (-1'07)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'30)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open) Triple bond /	Hauteur (open) Longueur (open) Triple bond /	Hauteur (+1m02) Longueur (+3m30) Triple saut (open) / /	Hauteur (+1m05) Longueur (+3m40) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m10) Longueur (+ 3m60) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m12) Longueur (+3m70) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m10) Longueur (+ 3m60) Triple saut (open) / Perche (open)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (+5m00)	3kg (+6m60)	4kg (+7m60)	4kg (+7m85)	4kg (+7m60)
Javelot	/	400g (open)	500g (open)	600g (+17m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)
Vortex	Vortex (open)	/	/	/	/	/	/
Disque	/	600g (open)	600g (open)	800g (+11m00)	1kg (+12m90)	1kg (+13m90)	1kg (+12m90)
Marteau	/	/	2kg (open)	3kg (open)	4kg (open)	4kg (open)	4kg (open)

4. Division II Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussines	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+9''20) 100m (+17''50) 1000m (+5'57)	100m (+17''10) 200m (+36''70) 300m (+58''00) 800m (+4'20) 1500m (+8'50)	100m (+16''70) 200m (+35''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)	100m (+16''40) 200m (+35''30) 400m (+1'35) 800m (+4'05) 1500m (+8'50) 3000m (+16'02)	100m (+16''70) 200m (+35''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)
Epreuves combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon
Haies	/	50m (open)	50m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+42''40)	4 x 100m (+1'07)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (-1m02) Longueur (-3m30)	Hauteur (-1m05) Longueur (-3m40)	Hauteur (-1m10) Longueur (-3m60)	Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)	Hauteur (-1m10) Longueur (-3m60)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Lancers Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (-5m00)	3kg (-6m60)	4kg (-7m60)	4kg (-7m85)	4kg (-7m60)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (+17m00/- 25m00)	Vortex (+19m00 / -27m00)	Vortex (-20m00 / +28m00)	Vortex (+17m00 / - 25m00)
Javelot	/	/	/	600g (-17m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)
Disque	/	/	/	800g (-11m00)	1kg (-12m90)	1kg (-13m90)	1kg (-12m90)

5. Division III masculines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m	50m	50m (+10''20)	100m (+18,50) 300m (+1'36)	100 (+18''00) 400m (+2'06)	100m (+17''50) 400m (+2'02)	100 (+18''00) 400m (+2'06)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	Longueur (open)	Longueur (open)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m70)	Longueur (-2m90)	Longueur (-3m10)	Longueur (-2m90)
Lancers							
Poids			2kg (-5m00)	3kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)	5kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)
Balle	200g (open)	200g (open)	200g (open)	/	/	/	/
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-20m00)	Vortex (-25m00)	Vortex (-30m00)	Vortex (-20m00)
Anneaux	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)

5. Division III Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Vétérans
Courses	50m	50m	50m (+12''80)	100m (+20''00) 300 m (+1'42)	100m (+19''50) 400m (+2'15)	100m (+19''00) 400m (+2'13)	100m (+19''50) 400m (+2'15)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	longueur	longueur	Longueur (-2m30)	Longueur (-2m40)	Longueur (-2m50)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m50)
Lancers							
Poids	/	/	1kg (-5m50)	2kg Femme (-4m25)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)
Balle	200g (open)	200g (open)	200g (open)	/	/	/	/
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-17m00)	Vortex (-19m00)	Vortex (-20m00)	Vortex (-19m00)
Anneaux	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)

6.

TABLEAU DES EPREUVES D'ATHLETISME CHAMPIONNAT DE France

EN DIVISION 1 UN ATHLETE A DROIT A 3 EPREUVES DONT 2 EPREUVES DE COURSES MAXI DE MEME FAMILLE								
DIVISION 1								
EPREUVES	HOMMES				FEMMES			
	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
COURSES	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
		200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m
	300m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m
	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m
	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m
	3000m	5000m	5000m	5000m	3000m	3000m	3000m	3000m
SAUT	H	H	H	H	H	H	H	H
	L	L	L	L	L	L	L	L
LANCER	poids	poids	poids	poids	poids	poids	poids	poids
	5kg	6kg	7kg	6kg	3kg	4kg	4kg	4kg
	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque
	1kg500	1kg750	2kg	1kg750	800g	1kg	1kg	1kg
	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot
	600g	700g	800g	700g	600g	600g	600g	600g
RELAIS	4x100	4x100	4x100	4x100	4x100	4x100	4x100	4x100
		4x400	4x400	4x400	4x400	4x400	4x400	4x400

EN DIVISION 2 UN ATHLETE PEUT PARTICIPER A 2 EPREUVES : UNE COURSE ET UN CONCOURS OU DEUX CONCOURS								
DIVISION 2								
EPREUVES	HOMMES				FEMMES			
	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
COURSE	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
	300m	200m	200m		200m	400m	400m	400m
	1500m	400m	400m	400m		1500m	1500m	1500m
	3000m	1500m	1500m	1500m	1500m	3000m	3000m	3000m
		5000m	5000m	5000m	5000m			
SAUT	H	H	H	H	H	H	H	H
	L	L	L	L	L	L	L	L
LANCER	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids	Poids
	5 kg	6 kg	7 kg	6 kg	3 kg	4 kg	4 kg	4 kg
	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot	javelot
	600 g	700 g	800 g	700 g	600 g	600 g	600 g	600 g
	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque	Disque
	1,5 Kg	1,750 kg	2 kg	1,750 kg	800 g	1 Kg	1 Kg	1 Kg
	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
RELAIS	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100

TABLEAU DES EPREUVES D'ATHLETISME CHAMPIONNAT DE France

EN DIVISION 3 : UN ATHLETE PEUT PARTICIPER A 2 EPREUVES DANS 2 FAMILLES DIFFERENTES								
DIVISION 3								
EPREUVES	HOMMES				FEMMES			
	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
COURSES	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m
	300m	400m	400m	400m	300m	400m	400m	400m
MARCHE	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m
SAUTS	L	L	L	L	L	L	L	L
LANCERS	poids	poids	poids	poids	poids	poids	poids	poids
	3 kg	4 kg	5 kg	4 kg	2 kg	2 kg	2 kg	2 kg
	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX	ANNEAUX

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

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

Ÿ Coureurs debout derrière la ligne de départ.

Ÿ 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).

Ÿ Elimination au 2ème faux-départ de la course.

b) Division III

- Pas de disqualification au départ.

3. Courses de haies

Généralités

- Départ, couloirs, ... Cf. « courses de vitesse ».
- Distances entre les haies et hauteur des haies selon les courses (voir tableau).

D - Tableau de placement des haies

	Départ – 1 ^{ère} Haie	Intervalle	Dernière Haie – Arrivée	Nombre de Haies	Marquage Piste
50m Haies	11,50m	7,50m	8,50m	5	Rouge
60m Haies (F.)	13,00m	8,50m	-	5	-
60m Haies (H.)	13,72m	9,14m	-	5	-
100m Haies	13,00m	8,50m	10,50m	10	Jaune
110m Haies	13,72m	9,14m	14,02m	10	Bleu
200m Haies	21,46m	18,28m	14,02m	10	Bleu
400m Haies	45m	35m	40m	10	Vert

NB : Les haies doivent pouvoir basculer si elles sont heurtées par le coureur

E - Tableau des distances et hauteur de haies

	HOMMES				FEMMES	
	Division I		Division II		Division I	
	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.
Benjamins	50m	65cm	50m	50cm	50m	65cm
Minimes	100m 200m	76cm 65cm ou 76cm	50m	65cm	50m 200m	65cm 65cm ou 76cm
Cadets	110m 200m	84cm 76cm	110m	76cm	100m 200m	76cm 76cm
Juniors	110m 400m	91cm 76cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm
Séniors	110m 400m	91cm 84cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm
Vétérans	110m 400m	91cm 84cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm

NB : En Salle, les Benjamins / Minimes pratiqueront uniquement le 50m Haies (65cm ou 76cm). Les autres catégories ne pratiqueront que le 60 m Haies.

4. 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 :
 - Ø prend appui des deux pieds ;
 - Ø fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
 - Ø franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci (tolérance 1 fois en Division II) ;
 - Ø prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).
 - Ø 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 Élastique 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.

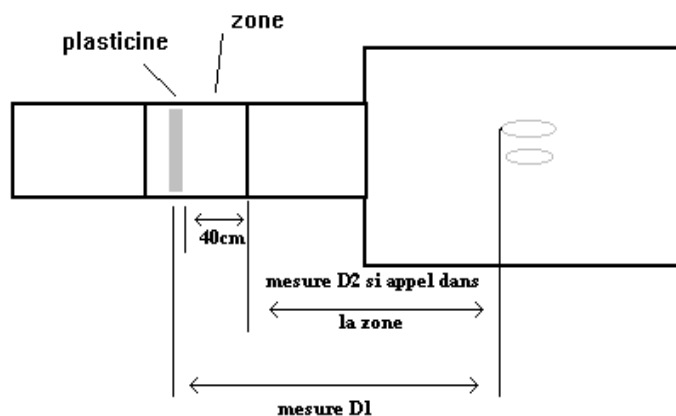
b) Division I

- 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 :

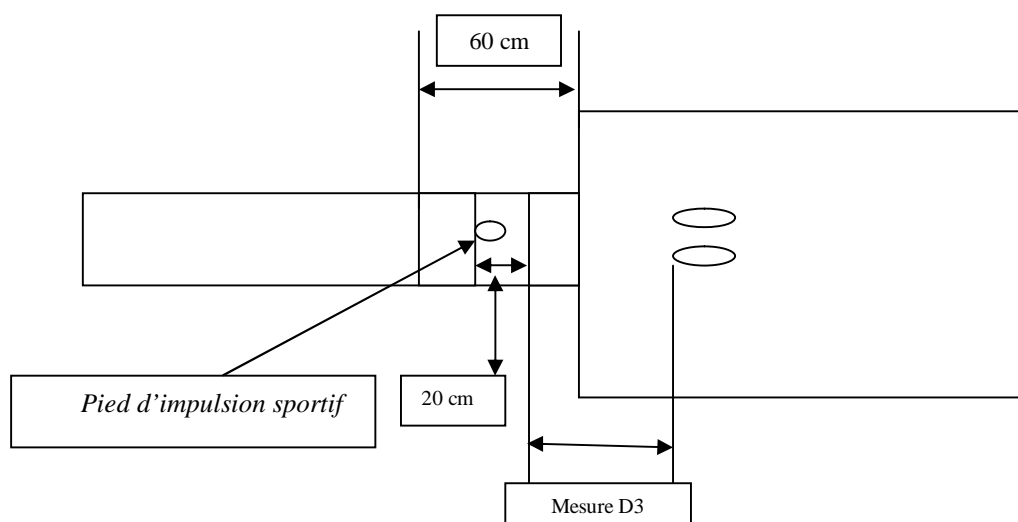
- si le concurrent prend son appel avant la plasticine, la mesure se fait comme en DI ;
- si le concurrent prend son appel dans la zone de 40 cm, la mesure se fera de la ligne la plus proche du bac à sable.



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 :



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

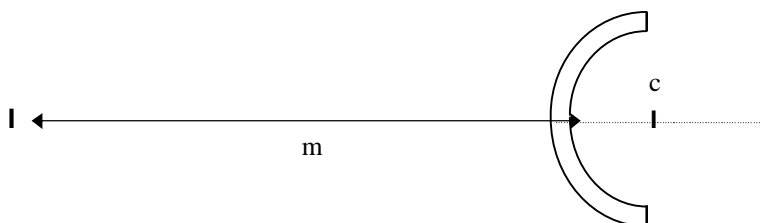
5. Perche

- 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 :
 - Ø le lanceur « sort »
 - Ø le VORTEX tombe hors secteur
 - Ø 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 :
 - Ø le lanceur « sort » franchement (lui demander dans ce cas de lancer sans élan) ;
 - Ø la balle tombe hors secteur parce qu'elle a « échappé » au lanceur ;
 - Ø 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 :
 - Ø il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
 - Ø le lanceur pose le pied sur le butoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du butoir) ;
 - Ø 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),

- Ø 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 :
 - Ø déséquilibre involontaire vers l'avant ;
 - Ø sortie vers l'avant, à condition que le lanceur se soit rééquilibré après son lancer.

6. Disque

- Division I : règles habituelles et notamment
 - Ø ne pas « mordre » le cercle ;
 - Ø sortir vers l'arrière ;
 - Ø 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 2ème lancer pour la division 3 de type disque adapté avec réglementation disque Division II

8. Marteau

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

D. Cross : Tableau distances et minima

Période du cross : 1er novembre au 31 mars ; aucun cross ne peut être pris en compte en dehors de cette période. La saison sur piste commence le 1er avril jusqu'au 31 octobre.

1. Catégories d'âge

- toutes

2. Départ

- cf. « Courses de demi-fond »

3. Distances

Tableau des distances et des temps de référence

	D1H	D1F	D2H	D2F	D3H	D3F
Poussins	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Temps	- de 5'00	- 6'00	de 5'00 à 07'00	de 6'00 à 07'30	+ de 7'00	+ de 7'30
Benjamin	2000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
Temps	- de 10' 00	- 12'00	de 10'00 à 14'00	de 12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Minime	3000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
Temps	- de 15'00	- 12'00	de 10'00 à 014'00	de 12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Cadet	4000m	3000m	3000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 20'00	- 18'00	de 15'00 à 21'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Junior	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 28'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Senior	6000m	4000m	4000m	4000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 0:28'00	de 24'00 à 30'00	+ de 14'00	+ de 15'00
Vétéran	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 0:28'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Cross court						
Junior						
Senior Veteran	4000m		3000m			
Temps	- de 20'00		de 15' à 21'00			

en D1 ,moins de 5' au 1000m pour les messieurs , et moins de 6' au 1000m pour les filles.

En D2, entre 5' et 7' au 1000m pour les Messieurs et entre 6'00 et 7'30 pour les filles

et en D3 plus de 7' au 1000m pour les garçons et plus de 7'30 pour les filles

Rappel de la saison de cross du 1^{er} novembre au 31 mars

E. Epreuves Combinées

I - Définition

a. Division I et II (Masculins et Féminins)

- Quadrathlon pour les catégories Poussins, Benjamins et Minimes.
- Pentathlon pour les catégories Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans

b. Division III (masculins et Féminins)

- Triathlon pour toutes les catégories

II - Choix des épreuves

a. Triathlon (Masculins et Féminins)

Trois épreuves seront réalisées :

- Une course
- un saut
- un lancer

b. Quadrathlon (Masculins et Féminins)

Quatre épreuves seront réalisées :

- Une course de sprint
- un saut
- un lancer
- une course de demi Fond

c. Pentathlon (Masculins et Féminins)

Cinq épreuves seront réalisées.

- Une course (100m)
- Un saut (Longueur)
- Un Lancer (Poids)
- Un saut (Hauteur)
- Une course (1500m)

III - Table de cotation

La commission Athlétisme de la FFSA, met à votre disposition une nouvelle table adaptée à nos pratiquants. Celle ci est disponible sur le site de la commission ou sur le site de la FFSA.

F. Epreuves Combinées – Sport Scolaire

I - Définition

Plusieurs épreuves seront combinées, pour, au final donner un seul classement, validant la performance sur l'ensemble des épreuves disputées.

En division I et II, les athlètes réaliseront un Quadrathlon (Poussins, Benjamins et Minimes), ou un Pentathlon (catégories Cadets, Juniors, Séniors et Vétérans). La réglementation sera la même que ce soit en DI ou en DII, on appliquera celle des épreuves individuelles DII. Cela permettra le reclassement des athlètes initialement inscrit en DII vers la DI. Les sportifs choisiront leur division avant le début des épreuves. Le classement se fera en fonction du nombre total de point (voir table épreuves combinées)

En division III, les athlètes réaliseront un Triathlon quel que soit la catégorie. Application de la réglementation des épreuves individuelles DIII.

II - Choix des épreuves

Triathlon (3 épreuves)	
Une course (au choix)	50m ou 400m
Un saut	Longueur
Un lancer (au choix)	Poids ou Vortex

Quadrathlon (4 épreuves)	
Une course (au choix)	50m ou 50m Haies
Un saut (au choix)	Longueur ou Hauteur
Un lancer (au choix)	Poids ou Vortex
Une course de ½ fond	1000m

Pentathlon (5 épreuves)	
Une course (au choix)	100m ou 100mHaies/110m Haies
Un saut	Longueur
Un lancer (au choix)	Poids ou Vortex
Un saut	Hauteur
Une course de ½ fond	1500m

III - Table de cotation

La commission Athlétisme de la FFSA, met à votre disposition une nouvelle table adaptée à nos pratiquants. Celle ci est disponible sur le site de la commission ou sur le site de la FFSA.

Le DTN et la commission sportive nationale athlétisme se réservent le droit de modifier le règlement à tout moment suivant l'évolution de la discipline

G. Coordonnées de la commission athlétisme FFSA 2009/2013

<http://club.sportsregions.fr/comathleffsa>

Directeur Sportif Fédéral :

Frédéric DRIEU 6 rue Berthelot 76500 ELBEUF

Frederic.drieu@orange.fr / 0603587384

Membre de la commission :

Marc Truffaut : Région Champagne Ardennes

Responsable suivi épreuves Combinées et lancers

marct51@aol.com / 0699562904

David Bordus : Région Champagne Ardennes

Responsable suivi sprint / relais

dbathle@hotmail.fr / 0699025507

Karine LEMERCIER : Région Haute Normandie

Responsable suivi demi-fond

mck2@wanadoo.fr / 0665523357

Joël SELIGOUR : Région Bretagne

Responsable suivi administratif

Joel.seligour@orange.fr / 0670084922

Jean –Claude Herry : Region Bretagne

Responsable Informatique Logica / base de données FFA / FFSA

jc.herry@athle29.info / 0689131105

André Voiriot : Région Haute Normandie

Juge Arbitre FFA / FFSA

cda76@voila.fr / 0685324480