

# Les Lancers

## Généralités :



### L'aire de lancer :

- elle dépend de l'engin lancé et se compose de manière générale d'une zone d'élan (disque de béton (*poids, disque, javelot*), piste d'élan (*javelot*)) d'un secteur de chute.

### Déroulement de la compétition :

- Les règles concernant le nombre de tentatives par athlète, leur ordre de passage, et le temps imparti par essai sont les mêmes qu'en saut en longueur/triple saut.
- les engins sont mis à disposition par l'organisateur. Ce dernier peut autoriser un athlète à utiliser son matériel sous condition qu'il est été reconnu conforme et prêté aux autres athlètes.
- Sauf en lancer de marteau, les concurrents ne peuvent pas utiliser de gants. Afin d'obtenir une meilleure prise, l'Athlète sera autorisé à employer une substance, sur les mains seulement ou, pour les lanceurs de marteau, sur leurs gants. Les lanceurs de poids peuvent employer cette substance sur leur cou.
- Les concurrents ont le droit d'utiliser un élan. Ce dernier doit être réalisé à l'intérieur de la zone d'élan pour être valable
- L'engin lancé doit retomber à l'intérieur du secteur de chute. Les lignes ne font pas parties du secteur.
- Un essai débute lorsque l'athlète est en position stationnaire à l'intérieur de la zone d'élan et se termine lorsque l'engin touche le sol. A partir de ce moment l'athlète peut sortir de la zone d'élan.



## Lancer de poids :

### L'aire de lancer :

- Elle a une forme de disque en béton de 2,135m de diamètre, cerclé de fer, entourée par une ligne blanche de 6mm. Une ligne blanche partage le cercle en 2 (une partie avant et une partie arrière). La partie avant de l'aire est limitée par un butoir.

### Le secteur de chute :

- il est délimité par des lignes blanches de 5cm et forme un angle de  $34,92^\circ$ . Le sommet de cet angle est le centre du cercle de l'aire d'élan.

### La masse du poids :

| Garçon    |         |        |         |                                | Filles     |         |          |         |                                |
|-----------|---------|--------|---------|--------------------------------|------------|---------|----------|---------|--------------------------------|
| Benjamins | Minimes | Cadets | Juniors | Espoirs<br>séniors<br>vétérans | Benjamines | Minimes | Cadettes | Juniors | Espoirs<br>séniors<br>vétérans |
| 3kg       | 4kg     | 5kg    | 6kg     | 7,125kg                        | 2kg        | 3kg     | 4kg      | 4kg     | 4kg                            |

### Validation du lancer :

- Seul un lancer valable peut être mesuré (drapeau blanc)
- Un lancer est valable si :
  - o Le concurrent doit commencer son jet d'une position stationnaire dans le cercle.
  - o Le poids sera lancé de l'épaule avec une seule main.
  - o Au moment où l'athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très proche du menton. La main ne peut pas être abaissée de cette position pendant le lancer. Le poids ne peut pas être décollé
  - o Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules.
  - o Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer et du butoir.
  - o Le concurrent ne peut quitter le cercle avant que son poids n'ait touché le sol. Il devra sortir par la partie arrière du cercle, après avoir été en station debout.
- Un lancer n'est pas valable (drapeau rouge) si :
  - o le lanceur ne respecte pas les règles précédentes,
  - o si après avoir commencé un essai, le lanceur touche le haut du butoir ou le sol à l'extérieur du cercle avec une partie quelconque de son corps,
  - o Si le lanceur lâche le poids d'une façon irrégulière au cours de l'essai,
  - o Si le poids retombe en dehors du secteur tracé au sol (les lignes ne font pas partie du secteur),
  - o Si le lanceur ne lance pas dans la minute qui suit l'appel de son nom par le jury.

### Mesure des lancers :

- Le zéro du décamètre est placé à l'arrière de la marque laissée par le poids lors de sa chute.
- Le décamètre est alors tendu de telle sorte qu'il passe au-dessus du centre du cercle, la lecture se faisant à la verticale (

# Les Courses

## Généralités :



### La piste :

- elle mesure 400m
- Les lignes tracées font 5cm d'épaisseur
- Un couloir fait 1,22m de large et la ligne qui limite le couloir à droite appartient à ce couloir
- Les couloirs sont numérotés de 1 à 8 en allant du couloir le plus à l'intérieur au couloir le plus à l'extérieur.

### Distance à parcourir :

- La ligne de départ fait partie de la distance à courir, la ligne d'arrivée ne fait pas partie de la distance à courir.



- En fonction des distances de courses, la position de la ligne de départ change. En revanche, quelle que soit la course, la ligne d'arrivée reste la même.

## Pendant la course :

### Le départ :

- Il est donné par le starter, avec l'autorisation du chef chronométreur, lorsque tous les coureurs sont immobiles en position finale de départ (en appuis en arrière de la ligne) par un coup de pistolet
- En sprint les ordres de départ sont : « à vos marques »/« prêt »/coup de pistolet. Sur des distances supérieures à 400m les ordres de départ sont « à vos marques »/coup de pistolet
- Des blocs de départ sont employés pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'à 400m (ainsi que pour le premier parcours du 4x200m et du 4x400m) et ne doivent être employés dans aucune autre course.
- Il y a faux départ et le starter élimine un athlète (en montrant un carton rouge) lorsque celui-ci
  - o commence son mouvement de départ avant le signal
  - o ne respecte pas les ordres du starter
  - o dérange ses adversaires après le signal « à vos marques »
- Une fois la procédure de départ lancée, si un athlète demande son arrêt ou si une cause étrangère entraîne l'interruption du départ, un carton vert sera montré pour signifier que le faux départ n'était dû à aucun athlète.

### Une fois lancé... :

- Tout coureur qui bousculera un autre athlète, lui coupera la route ou gênera sa progression, sera passible d'une disqualification.
- Dans toutes les courses disputées en couloirs, chaque athlète gardera du départ à l'arrivée le couloir qui lui est attribué. Il peut empiéter sur la ligne extérieure de son couloir à condition de ne pas gêner. Il sera disqualifié s'il empiète ou dépasse la ligne intérieure de son couloir.

### L'arrivée :

- Les athlètes seront classés par les juges d'arrivée dans l'ordre selon lequel une partie quelconque de leur torse franchit la ligne d'arrivée.

## Le chronométrage :

- Il est assuré par des chronométreurs placés dans le prolongement de la ligne d'arrivée
- Les chronométreurs déclenchent le chronomètre lorsqu'ils voient la fumée ou la flamme du canon du pistolet (et non lorsqu'ils entendent la détonation).
- Les chronométreurs arrêtent le chronomètre lorsque le torse de l'athlète passe la ligne d'arrivée (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).
- Pour toutes les épreuves de course chronométrée à la main, le chronométrage se fait au 1/10<sup>e</sup> de seconde sur des distances inférieures à 800m. Le chronométrage se fait à la seconde sur des distances supérieures ou égales à 1000m
- Dans tous les cas, le temps doit être arrondi au 1/10<sup>s</sup> et à la seconde (à partir du 1000m) supérieur.
- Les chronométreurs ne doivent pas se communiquer mutuellement les temps avant de les avoir donnés au Chef-Chronométreur.
- Les chronométreurs ne ramènent leur chronomètre au zéro que sur ordre du Chef-Chronométreur.



# Les courses de haies:

Les distances, les haies :

| Catégories             | Couleurs                | Course              | Hauteur Haies           | Nombre Haies  | Départ 1 <sup>ère</sup> haie | Distances entre haies | Dernière Haie Arrivée   |
|------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>BENJAMINS</b>       | Orange<br>Bleu          | 50m<br>200m         | 0,76m<br>0,76m          | 5<br>10       | 11,50m<br>21,46m             | 7,50m<br>18,28m       | 8,50m<br>14,02m         |
| <b>MINIMES GARCONS</b> | Blanc<br>Jaune<br>Bleu  | 80m<br>100m<br>200m | 0,84m<br>0,84m<br>0,76m | 8<br>10<br>10 | 12m<br>13m<br>21,46          | 8m<br>8,50m<br>18,28m | 12m<br>10,50m<br>14,02m |
| <b>BENJAMINES</b>      | Orange<br>Bleu          | 50m<br>200m         | 0,76m<br>0,65m          | 5<br>10       | 11,50 M<br>21,46m            | 7,50m<br>18,28m       | 8,50m<br>14,03m         |
| <b>MINIMES FILLES</b>  | Orange<br>Blanc<br>Bleu | 50m<br>80m<br>200m  | 0,76m<br>0,76m<br>0,76m | 5<br>8<br>10  | 11,50m<br>12m<br>21,46m      | 7,50m<br>8m<br>18,28m | 8,50m<br>12m<br>14,02m  |

Une fois lancé... :

Les courses de haies se déroulent en couloir, comme les courses de vitesse. Pour franchir les haies le hurdler ne doit pas :

- prendre appui sur la haie pour s'aider
- bousculer la haie volontairement
- avoir une quelconque partie du corps qui passe à l'extérieur de la haie
- mettre les pieds hors du couloir ou sur la ligne intérieure
- faire basculer la haie volontairement.

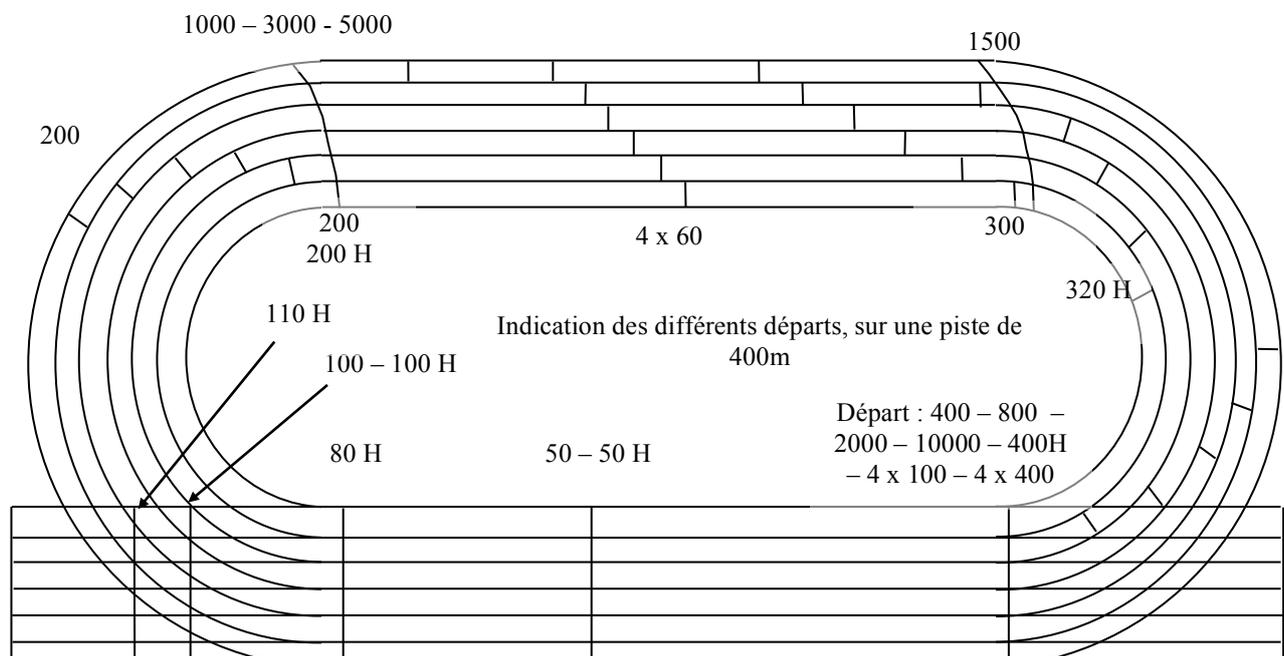


## Les relais

Une fois lancé... :

- La transmission du témoin doit avoir lieu dans la zone de transmission. La zone de transmission est longue de 20m
- Si un concurrent perd le témoin, il peut le ramasser à la condition de ne pas gêner les autres coureurs, il devra revenir sur la piste ou dans son couloir par l'endroit où il en est sorti.
- S'ils le souhaitent, les receveurs disposent d'une zone d'élan de 10m avant la zone de transmission
- Un athlète peut faire une marque sur la piste dans son propre couloir, en utilisant du ruban adhésif, de 5cmx40cm
- Après avoir passé le témoin à son équipier, le coureur devra rester dans son couloir pour ne pas gêner les autres équipes.
- Le juge de zone agitera un drapeau (jaune s'il y a une faute dans la transmission du témoin ou si les passages ont été corrects, le juge lèvera un drapeau blanc). Seul le juge-arbitre peut déclasser une équipe.

## Pour se situer sur une stade



# Les sauts Horizontaux

## Généralités :



### Le sautoir :

- L'aire de saut en longueur se décompose de la manière suivante :
  - o Une piste d'élancement de 40m de long et de 1,22m de large
  - o Une zone de réception de 2,75m à 3m de large, dans l'axe de la piste d'élancement et remplie de sable. La surface du sable de la fosse doit être au même niveau que la piste d'élancement
  - o Une planche d'appel en bois blanc, le bord le plus proche de la zone de réception s'appelle la ligne d'appel
  - o Une planche de plasticine, située en arrière la planche d'appel et permettant aux juges de vérifier si le sauteur a mordu.
- En longueur, la planche d'appel sera placée entre 1 et 3m de la zone de réception.
- En triple saut, la planche d'appel sera placée en fonction du niveau des athlètes à 7m, 9m, 11m, 13m...

## Pendant le concours du SAUT EN LONGUEUR :

### Déroulement de la compétition :

- Si plus de 8 athlètes sont inscrits à la compétition, chaque athlète a le droit d'effectuer 3 essais. Puis les 8 meilleurs auront 3 essais supplémentaires.
- Si moins de 8 athlètes sont inscrits à la compétition, chaque athlète a le droit d'effectuer 6 essais
- Pour les 3 premiers essais, l'ordre de passage est tiré au sort. Pour les 3 derniers essais, l'ordre sera l'ordre inverse du classement intermédiaire.
- Chaque athlète dispose d'un temps limité pour réaliser son saut : 1min. Un juge lèvera un drapeau jaune pour signaler qu'il reste 15s avant la fin du temps réglementaire

### Validation du saut :

- Seul un saut valable (juge qui lève un drapeau blanc) peut être mesuré.
- Un saut est valable si l'athlète prend son appel sur un pied avant la ligne d'appel représentée par la plasticine.
- Un saut n'est pas valable (le juge lève un drapeau rouge) si l'athlète
  - o prend son appel après la ligne d'appel (on dit qu'il « mord »)
  - o prend son appel avant la ligne d'appel mais en dehors de la piste d'élancement (sur les côtés)
  - o n'effectue pas son essai dans la minute qui suit l'appel de son nom par le jury.
  - o Se réceptionne en dehors de la zone de réception

### Mesure des sauts :

- La mesure des sauts se fait à l'aide d'un décimètre.
- Le zéro du décimètre est placé à l'arrière de la marque la plus proche de l'impulsion, laissée par le sauteur.
- Le décimètre est alors tendu perpendiculairement à la ligne d'impulsion (ligne d'appel).
- Les distances sont toujours mesurées au centimètre inférieur le plus proche. Il ne sera pas tenu compte des fractions de centimètres.

## Pendant le concours du TRIPLE SAUT :

Les règles du saut en longueur s'appliquent au triple saut avec quelques adaptations au niveau de la forme du saut

### La forme du saut :

- Le triple saut consiste en un enchaînement d'un saut à cloche-pied, d'une enjambée et d'un saut, effectués dans cet ordre.
- Le saut s'effectuera de telle sorte que l'athlète, après sa première impulsion retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis au deuxième saut, sur l'autre pied, puis, il se réceptionnera sur ses 2 pieds.