

HAIES HAUTES

Couleur	Distance	Catégorie	Nb Haies	Départ-1H	Intervalle	Der.H-Arrivée	Hauteur
Rouge	50	BF/BM	5	11,5	7,5	8,5	0,65
		MF					0,76
Blanche	80	MF	8	12	8	12	0,76
		MM					0,84
Jaune	100	MF/CF	10	13	8,5	10,5	0,76
		MM/JSF					0,84
Bleue	110	MM/CM	10	13,72	9,14	14,02	0,91
		JM					0,99
		ESM					1,06

HAIES BASSES

Couleur	Distance	Catégorie	Nb Haies	Départ-1H	Intervalle	Der.H-Arrivée	Hauteur
Bleue 1/2	200m	MF-MM	10	21,46	18,28	14,02	0,76
Verte	400m	CJESF	10	45	35	40	0,76
		CM					0,84
		JESM					0,91

STEEPLE


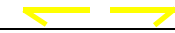



Couleur	Distance	Catégorie	Nb Haie + Riv.	1ère Haie	Hauteur
+	2000 ST	CJF	18 + 5	H3	0,76
		CM			0,91
	3000 ST	ESF	28 + 7	H1	0,76
		JESM			0,91



DELAIS ENTRE COURSES

Distances	Temps
jusqu'à 200 inclus	45'
>200 à 1000 inclus	90'
> à 1000	pas le même jour

ZONES ET PASSAGES RELAIS

	zone passage	rabat
4x60		/
4x100		/
4x200		coureur 3
4x400 <4 ég.		coureur 1
4x400 >4 ég.		coureur 2

ANEMOMETRIE (anémomètre placé à 2m maxi de la piste et à 1,22m de haut)

Epreuves	Emplac. anémomètre	Temps	Déclenchement
50-50H	à 25m ligne d'arrivée	5"	A la flamme du pistolet
100	à 50m ligne d'arrivée	10"	A la flamme du pistolet
80H-100H-110H		13"	
200		10"	Lorsque le 1er de la course entre dans la ligne droite
200H		13"	
Longueur	à 20m de la planche	5"	Plot à 40m de la planche ou lorsque l'athlète part
Triple saut			Plot à 35m de la planche ou lorsque l'athlète part

HAIES HAUTES - SALLE

Couleur	Distance	Catégorie	Nb Haies	Départ-1H	Intervalle	Dér.H-Arrivée	Hauteur
Rouge	50	BF/BM	5	11,5	7,5	8,5	0,65
Blanche	50	MF	4	12	8	14	0,76
Jaune	50	CF	4	13	8,5	11,5	0,76
		MM/JSF					0,84
Bleue	50	CM	4	13,72	9,14	8,86	0,91
		JM					0,99
		ESM					1,06
Jaune	60	CF	5	13	8,5	13	0,76
		JESF					0,84
Bleue	60	CM	5	13,72	9,14	9,72	0,91
		JM					0,99
		ESM					1,06

POIDS DES ENGINES

Catégories	Poids	Marteau	Disque	Javelot
BF	2kg	2kg	0,6kg	400g
MF	3kg	3kg	0,8kg	500g
CF			1Kg	
JESF	4kg	4kg		600g
BM	3kg	3kg	1kg	500g
MM	4kg	4kg	1,250kg	600g
CM	5kg	5kg	1,5kg	700g
JM	6kg	6kg	1,750kg	800g
ESM	7,260kg	7,260kg	2kg	

Chpts: 3 essais + 3 essais aux 8 meilleurs, ordre inversé

Concours de qualification: 3 essais

Interclubs: 6 essais ordre de la feuille

Equipe Athlé:

Concours Lancers, Longueur et Triple saut:

4 essais

Hauteur, Perche: 8 essais, si le 8ème réussi, tentative supplémentaire jusqu'au 1er échec.

DELAIS POUR LES CONCOURS

Concours	> 3 athlètes	2-3 athlètes	1 athlète		Essais consécutifs
			Individuel	Ep. Comb.	
Perche	1'	2'	5'	3'	3'
Hauteur	30"	1'30"	3'	2'	2'
Autres		1'	2'		

Temps accordé pour le 1er essai d'un athlète commençant la compétition: 30" et 1' pour la perche

Si athlète seul pour une tentative de record liée à la compétition, le temps sera augmenté de 1'

Calcul du nombre d'athlètes: inclure tous les athlètes qui pourraient être impliqués dans un saut pour la 1ère place

EPREUVES COMBINEES

	1ère journée	2ème journée
Tétrathlon BF	50H-Ht-Jav-1000	
Trétathlon BM	50H-Disq-Ht-1000	
Heptathlon MF	80H-Ht-Pds-100	Lg-Jav-1000
Octathlon MM	100H-Pds-Perche-Jav	100m-Ht-Disq-1000
Heptathlon CF-JF	100H-Ht ou Lg-Pds ou Jav-200	Lg ou Ht-Jav ou Pds-800
Heptathlon ESF-SF	100H-Ht-Pds-200	Lg-Jav-800
Décathlon CM-JM	100-Lg-Pds ou Jav-Ht ou Perche-400	110H-Disq-Perche ou Ht-Jav ou Pds-1500
Décathlon ESM-SM	100-Lg-Pds-Ht-400	110H-Disq-Perche-Jav-1500

EPREUVES COMBINEES SALLE

	1ère journée	2ème journée
Tétrathlon BF	Ht-50H-Pds-1000	
Trétathlon BM	Lg-Pds-50H-1000 ou Perche-Pds-50H-1000	
Pentathlon MF	Lg-50H-Pds-Ht-1000	
Pentathlon MM	50H-Ht-Pds-Lg ou Perche-1000	
Pentathlon CJESF	60H-Ht-Pds-Lg-800	
Heptathlon CJESM	60-Lg-Pds-Ht	60H-Perche-1000

3 essais

Hauteur: 3 en 3cm pendant tout le concours

Perche: 10 en 10cm pendant tout le concours

30' entre fin d'une épreuve et début de la suivante