

| InterComités U14-U16 LANA                                        |         |                                                |              |              |           |                                           |       |       |
|------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------|-------------------------------------------|-------|-------|
| Samedi 14 Mars 2026 (Stadium vélodrome - Bordeaux-Lac)           |         |                                                |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | Courses | Longueur                                       | Triple saut  | Hauteur      | Perche    | Poids                                     |       |       |
| S<br>A<br>M<br>E<br>D<br>I<br><br>1<br>4<br><br>M<br>A<br>R<br>S | 11h00   | Réunion du Jury                                |              |              |           |                                           |       | 11h00 |
|                                                                  | 11h30   | Séries 50m Haies U16 M                         | U16 F        | U16 M        | U14 F + M | Concours avec 1 <sup>ère</sup> barre 1m50 | U14 M | 11h30 |
|                                                                  | 11h40   | Séries 50m Haies U16 F                         | côté Hauteur | côté Perche  |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 11h50   | Séries 50m Haies U14 M                         |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 12h00   | Séries 50m Haies U14 F                         |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 12h10   | Séries 50m U16 M                               |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 12h20   | Séries 50m U16 F                               |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 12h30   | Séries 50m U14 M                               |              |              |           | U16 M                                     |       | 12h30 |
|                                                                  | 12h40   | Séries 50m U14 F                               | U14 M        | U16 F        |           |                                           |       | 12h40 |
|                                                                  |         |                                                | côté Perche  | côté Hauteur |           |                                           |       |       |
|                                                                  |         |                                                |              |              | U16 F     |                                           |       | 13h10 |
|                                                                  | 13h20   | Finales 50m Haies U16 M                        |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 13h30   | Finales 50m Haies U16 F                        |              |              |           | Concours avec 1 <sup>ère</sup> barre 2m26 |       | 13h30 |
|                                                                  | 13h40   | Finales 50m Haies U14 M                        |              | U14 F + M    |           | U16 F                                     |       | 13h40 |
|                                                                  | 13h50   | Finales 50m Haies U14 F                        |              | côté Hauteur |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 14h00   | Finales 50m U16 M                              | U16 M        |              |           |                                           |       | 14h00 |
|                                                                  | 14h10   | Finales 50m U16 F                              | côté Perche  |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 14h20   | Finales 50m U14 M                              |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 14h30   | Finales 50m U14 F                              | U14 F        |              | U16 M     |                                           |       | 14h30 |
|                                                                  | 14h40   | 1 000m U14 F                                   | côté Hauteur |              |           | U14 F                                     |       | 14h40 |
|                                                                  | 14h50   | 1 000m U14 M                                   |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 15h00   | 1 000m (Finale A + B) U16 M                    |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 15h10   | 1 000m (Finale A + B) U16 F                    |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 15h20   | 2 000 Marche U14 F+M                           |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 15h40   | 3 000 Marche U16 F+M                           |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 16h15   | Relais 4 x 1 Tour Mixte                        |              |              |           |                                           |       |       |
|                                                                  | 16h30   | Classement général et Remise des récompenses ! |              |              |           |                                           |       |       |

## Règlement Technique | InterComités U14-U16 LANA

### 1) Composition d'équipe

Les compositions d'équipes seront envoyées aux responsables en amont de la compétition

**Les modifications de composition d'équipe sont à fournir au secrétariat au maximum 45 min avant le début de la première épreuve de la compétition.**

**Au cours de la compétition :** les demandes de modifications d'équipe seront à déposer auprès du Délégué CRJ (au secrétariat) jusqu'à **30min maximum** avant le début de l'épreuve (règlement des Equip'Athlé, CNJ 2026).

Les règles de composition de équipes sont rappelées dans le livret hivernal 2025-2026

### 2) Concours

**Sur les concours : 4 essais**

### 3) Montées de barres

|         |              |                                                                                                                                    |
|---------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hauteur | U14 :        | 0m95 - 1m - 1m04 - 1m08 - 1m12- 1m16 - 1m20 - 1m24 - 1m28 - 1m32 - etc (de 4 en 4)                                                 |
|         | U16 F :      | 1m20 - 1m25 - 1m30 - 1m34 - 1m38 - 1m42 - 1m46 - 1m50 - 1m54 - 1m58 - 1m62 - 1m66 - <b>1m70 - 1m72</b> - 1m74... puis de 2 en 2 cm |
|         | U16 M :      | 1m38 - 1m42 - 1m46 - 1m50 - 1m54 - 1m58 - 1m62 - 1m66 - 1m70 - 1m74 - <b>1m78</b> - 1m80 - 1m82, puis de 2 en 2 cm (1m79, 81...)   |
| Perche  | Concours 1 : | 1m50 - 1m70 - 1m90 - <b>2m20</b> - 2m30 - 2m40 - 2m50 - etc de 10 en 10 cm                                                         |
|         | Concours 2 : | 2m26 - 2m46 - 2m66 - 2m86 - 2m96 - 3m06 - etc de 10 en 10cm                                                                        |

Perche & Hauteur : pas de barre libre autorisée en dessous de la première proposée.

### 4) Compositions des séries

**Sprint & Haies : 2 tours (Séries + Finales).**

**Demi-fond & Marche : Finale directe.**

Les séries seront organisées par niveaux, de la plus performante à la moins performante avec attribution des couloirs (WA TR20.4.3)

**Tous les athlètes participant en Séries seront qualifiés en Finale**

*Objectif : proposer aux athlètes de courir à deux reprises pour améliorer leur performance et les points rapportés à l'équipe ! (la meilleure perf sera retenue)*

### 5) Relais

**Inscriptions libres** des relais auprès du secrétariat **au maximum 1h** avant de le début de l'épreuve.

Ordre à respecter : U14F - U14M - U16F - U16M