

CHAPITRE 3 : LES COURSES

Règle F.161

Blocs de Départ

1. Pour toutes les catégories d'âge, de Minimes à Seniors, des Blocs de Départ seront obligatoirement employés pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'à 400m inclusivement (ainsi que pour le premier parcours du 4 x 200m, *du relais Medley* et du 4 x 400m) et ils ne doivent pas être employés dans aucune autre course.

Pour les Benjamins et les Benjamines (sauf autres directives établies et diffusées officiellement dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100), et conformément au Pass Athlé, l'utilisation des Blocs de Départ est préconisée mais non obligatoire. Sans utilisation de Blocs, le départ devra être pris en position accroupie avec 4 appuis au sol.

Règle F162

7. Règle des faux départs

- Pour les Minimes (H&F), (sauf autres directives établies et diffusées officiellement dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100), un Athlète sera disqualifié dès le second faux départ de la course concernée (règles des Epreuves Combinées).

- Pour les Benjamins (H&F) (sauf autres directives établies et diffusées officiellement dans le cadre des responsabilités énumérées à la règle F.100), un Athlète ne sera disqualifié que s'il est responsable de 2 faux départs

Règle F.163

12. Les périodes pendant lesquelles la vitesse du vent doit être mesurée à partir de l'éclair ou de la fumée du pistolet du starter sont les suivantes :

50 mètres-50 haies	5 secondes
100 mètres	10 secondes
80 haies-100m haies-110m haies	13 secondes

Dans les courses de 200m, la vitesse du vent sera mesurée pendant une période de 10 secondes, et pour le **200m haies pendant une période de 13 secondes**, dans les deux cas la mesure commençant au moment où le premier athlète entre dans la ligne droite.

Règle F.168

Les Courses de Haies estivales :

1. Les distances classiques

HAIES						
Catégories	Distance	Nb de Haies	Hauteur	Distance départ / première Haie	Distance entre les Haies	Distance dernière Haie / arrivée
HOMMES						
Benjamins-U14	50m	5	0,65 toute l'année	11,50	7,50	8,50
Minimes-U16	80m	8	0,84	12	8	12
	100m	10	0,84	13	8,50	10,50
	110m	10	0,914	13,72	9,14	14,02
	200m	10	0,914	21,46	18,28	14,02
FEMMES						
Benjamins-U14	50m	5	0,65 toute l'année	11,50	7,50	8,50
Minimes-U16	50m	5	0,762	11,50	7,50	8,50
	80m	8	0,762	12	8	12
	100m	10	0,762	13	8,50	10,50
	200m	10	0,762	21,46	18,28	14,02

Règle 170.3

Relais - Zone de transmission

Dans les relais **4x60m benjamins et minimes**, chaque zone de transmission doit avoir une longueur de 30m, la ligne de référence est ainsi à 20m du début de la zone.

CHAPITRE 4 : LES CONCOURS

B. LES SAUTS HORIZONTALS

Règle F.185.5 et F.186.4c - Saut en longueur et triple saut

Ligne d'Appel

5. La ligne d'appel

Conformément aux préconisations du Pass Athlé (étalonnage de la course d'élan), la mesure d'un saut se fait dans les mêmes conditions réglementaires que les autres catégories.

CHAPITRE 5 : LES EPREUVES COMBINEES

REGLE F.200

Les Epreuves Combinées « Plein-Air » - FFA – MINIMES et BENJAMINS

	BEM	BEF
EPREUVES COMBINEES	Tétrathlon <i>Estival</i> : 50 Haies – Disque – Hauteur – 1000m	Tétrathlon <i>Estival</i> : 50 Haies – Hauteur – Javelot - 1 000m
	MIG	MIF
EPREUVES COMBINEES	Octathlon <i>1er jour</i> : 100 haies – Poids - Perche - Javelot <i>2e jour</i> : 100 - Hauteur – Disque – 1000 m	Heptathlon <i>1er jour</i> : 80 haies - Hauteur – Poids – 100m <i>2e jour</i> : Longueur - Javelot - 1000 m

CHAPITRE 6 : LES COMPÉTITIONS EN SALLE

RÈGLE F.217

Course de Haies

2. Position des haies pour les courses :

Caractéristiques techniques / Courses de haies en salle :

	BEM BEF	MIM	MIF	CAM	JUM	ES SM	CAF	JU ES SEF
Hauteur des haies	0,65	0,838	0,762	0,914	0,991	1,067	0,762	0,838
Distance de la course	50 m	50 m	50 m	50m / 60m				
Nombre de Haies	5	4	4	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5
Du départ à la 1 ^{ère} haie	11,50	13,00	12,00	13,72			13,00	
Entre les haies	7,50	8,50	8,00	9,14			8,50	
Dernière haie à l'arrivée	8,50	11,50	14,00	8,86 / 9,72			11,50 / 13,00	

RÈGLE F.223

Compétitions d'Épreuves Combinées

	BEM	BEF
EPREUVES COMBINEES	<p><u>Le tétrathlon</u> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre suivant :</p> <p>Longueur, Poids, 50m haies, 1 000m ou Perche, Poids, 50m haies, 1 000m</p>	<p><u>Le tétrathlon</u> comprend quatre épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre suivant :</p> <p>Hauteur, 50m haies, Poids, 1 000m.</p>
	MIG	MIF
EPREUVES COMBINEES	<p><u>Le pentathlon</u> comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre suivant :</p> <p>50m haies, Hauteur, Poids, Longueur, 1 000m.</p> <p>La longueur peut être remplacée par la perche</p>	<p><u>Le pentathlon</u> comprend cinq épreuves et se déroule en une seule journée selon l'ordre suivant :</p> <p>Longueur, 50m haies, Poids, Hauteur, 1 000m</p>

CHAPITRE 12 : REGLEMENTS COMPLEMENTAIRES ET COMMENTAIRES DIVERS

4. LIMITATION D'ÉPREUVES DANS UNE COMPÉTITION :

Minimes, Benjamins,

Les compétitions se déroulant sous forme de Triathlons répondent au règlement des Pointes d'Or (voir circulaire spécifique)

Concernant les compétitions Minimes, organisées sous forme d'épreuves Individuelles, la limitation de participation est fixée comme suit :

- Deux courses maximum dans la même journée (hors relais courts)
Et
- Si l'une des épreuves est supérieure à 200m, la seconde épreuve devra être inférieure ou égale à 200m.
