

# Règlements Sportifs d'Athlétisme Sport Adapté



Règlements applicables jusqu'au 31/08/2009

# Règlements Sportifs Athlétisme

## Sommaire

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

<b>D. Tableau de placement des haies</b>	11
<b>E. Tableau des distances et hauteurs des haies</b>	12
<b>F. Tableau des zones de départ et passages de relais</b>	13
<b>G. Cross – Tableau distances et minima</b>	13
<b><u>Article 3 : Performances pour le classement des athlètes dans les épreuves individuelles et combinées (Pentathlon, Triathlon et Quadrathlon)</u></b>	15
<b>A. Epreuves individuelles (tableaux d'évaluation)</b>	15
<b>B. Epreuves combinées (tableaux d'évaluation)</b>	19
1. <i>Définition</i>	19
2. <i>Choix des épreuves</i>	19
3. <i>Table de cotation</i>	19
4. <i>Tableau des distances des courses et du poids</i>	20



## 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***

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***

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, un système d'appel de pied ou en utilisant un engin pour faire une performance et par rapport à des adversaires indirects.

#### ***7. Pour les lancers***

C'est lancer des engins imposés (en taille et en poids) en poussant, en jetant ou en tirant le plus loin possible pour établir une performance et 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 participer aux épreuves individuelles de son choix.
- Les épreuves combinées sont le Triathlon, le Quadrathlon et le Pentathlon.
- Le nombre d'Epreuves est limité pour le championnat de France à 3 en D1 avec 2 de la même famille en D1 (ex 2 saut ou de vitesse...) plus les relais, en D2 et D3 le nombre d'épreuves est limité à 2 dans deux familles différentes et les relais
- Un athlète peu participer 2 épreuves individuelles au maximum dans deux divisions différentes et dans des familles différentes

- Critères de classification

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
2005-2006	95-96 et après	93-94	91-92	89-90	87-88	66-86	65 et avant
2006-2007	96-97 et après	94-95	92-93	90-91	88-89	67-87	66 et avant
2007-2008	97-98 et après	95-96	93-94	91-92	89-90	68-88	67 et avant
2008-2009	98-99 et après	96-97	94-95	92-93	90-91	69-89	68 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 en Mars**

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

Phase qualificative d'avril à mai **Championnat de France en juin ou juillet**

## Critères de qualification

**Les phases qualificatives sont obligatoires pour participer au championnat de France de cross et sur piste, dernier délai un mois avant le championnat de France**

**Les régions devront fournir à la commission athlétisme FFSA les résultats avant les championnats de France**

- **Les associations devront joindre la feuille de résultats aux engagements France validé par et /ou les comités départementaux, régionaux**

**Tout organisateur d'une rencontre d'athlétisme ou de cross doit fournir un jeu de résultat à la fédération et à la commission athlétisme**

## Article 1 : Epreuves officielles par division et catégorie

### A. Epreuves individuelles

#### 1. Divisions I et II Masculines

Epreuves	Catégories				
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors - Seniors Vétérans
<b>Courses</b>	50m	50m	50m	100m	100m
	100m	100m	100m	200m	200m
	-	-	-	300m	400m
	1000m	1000m	1000m	800m	800m
	-	-	-	1500m	1500m
Haies	-	-	-	3000m	3000m
	-	50m	100m (DI)	110m	110m
	-	-	80m (DII)	100m (DII)	100m (DII)
<b>Relais</b>	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	400m (DI)
					3000 Steeple (DI)
<b>Marche</b> Piste	800m	1000m	2000m	2000m	2000m (DII)
					5000m
<b>Sauts</b> Hauteur Longueur	Hauteur Longueur	Hauteur Longueur	Hauteur Longueur	Hauteur Longueur	Hauteur Longueur
	-	-	Perche	Perche	Perche

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
<b>Lancers</b> Poids D.I	2kg	3kg	4kg	5kg	6kg	7,260kg	6 kg
Javelot DI / Balle	balle 200g	400g	500g	600kg	700g	800kg	700g
Disque	-	1kg	1,250kg	1,5kg	1,750kg	2kg	1,750kg
Marteau D.I	-	-	3kg	4kg	5kg	6kg	5kg
Vortex D2	-	-	-	-	-	-	-

<sup>1</sup> En Division I seulement

## 2. Divisions I et II Féminines

Epreuves	Catégories				
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors - Seniors Vétérans
<b>Courses</b>	50m	50m	50m	100m	100m
	100m	100m	100m	200m	200m
		-	-	300m	400m
	1000m	1000m	1000m	800m	800m
	-	-		1500m	1500m
	-	-		3000m	3000m
Haies	-	50m	100m (DI/DII)	100m (DI/DII)	100m (DI/DII)
	-	-			
<b>Relais</b>	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m 4 x 400m
<b>Marche</b> Piste	800m	1000m	2000m	2000m	2000m
<b>Sauts</b> Hauteur Longueur Triple saut + Triple bond Perche <sup>1</sup>	Hauteur Longueur Triple bond -	Hauteur Longueur Triple bond -	Hauteur Longueur Triple saut Perche	Hauteur Longueur Triple saut Perche	Hauteur Longueur Triple saut Perche

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors	Vétérans
<b>Lancers</b>							
Poids D.I	1kg	2kg	2kg	3kg	4kg	4kg	4kg
Poids D.II	1kg	2kg	2kg	3kg	3kg	3kg	3kg
Javelot D.I /	200g	400g	400g	500g	600g	600g	600g
Disque	-	600g	600g	800g	1kg	1kg	1kg
Marteau D.I	-		2kg	3kg	4kg	4kg	4kg
VORTEX D2							

<sup>1</sup> En Division I seulement

### 3. Division III masculines et Féminines

Epreuves	Catégories				
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors - Seniors Vétérans
Courses	50m	50m	50m	100m	100
Relais	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m
Marche	400m	400m	400m	800m	800m
Saut longueur	oui	oui	oui	oui	oui
Lancers					
Poids	-	-	1kg	3kg Homme	4kg Homme
	-	-	1kg	2kg Femme	2kg Femme
Balle	200g	200g	200g	200g	200g

## Article 2 : Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées)

### A. Les Courses

#### 1. Courses de vitesse

##### a) Généralités

- Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »
- Course en couloir :
  - si un concurrent gêne volontairement un autre coureur il pourra être disqualifié selon la division ;

##### b) Division I

- Starting blocks obligatoires (1 genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne).
- Disqualification pour :
  - non-respect du couloir si gêne du concurrent ;
  - 2ème faux-départ.
  - pour les courses de vitesse supérieures à 100m, le changement de couloir à l'intérieur est interdit.

**c) Division II**

- Départ accroupi (starting-blocks facultatifs).
- Disqualification pour :
  - Gêne d'un adversaire ;
  - 3ème faux-départ.

**d) Division III**

- Départ debout, aide possible.
- Pas de disqualification si faux départ.

**2. Courses de demi-fond**

**a) Généralités**

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».
- Coureurs debout derrière la ligne de départ.
- Les coureurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ sauf pour le 800m où les premiers 100m seront courus en couloir.
- Elimination au 2ème faux-départ.

**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, cf. tableaux plus loin.

**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<sup>ème</sup> 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.

**c) Division III**

- En Division III, la marche doit être considérée comme une discipline proposée à ceux qui ne peuvent courir.

**B. Les sauts**

**1. Saut en hauteur**

**a) Généralités**

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai est nul quand l'athlète :
  - prend appel des deux pieds ;
  - fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
  - franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci (tolérance 1 fois en Division II) ;
  - prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).
- 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**

- Élastique ou barre (au choix du concurrent) : l'élastique sera monté de 3 en 3cm. Ce choix est définitif après le début du concours.

**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.
- 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 :

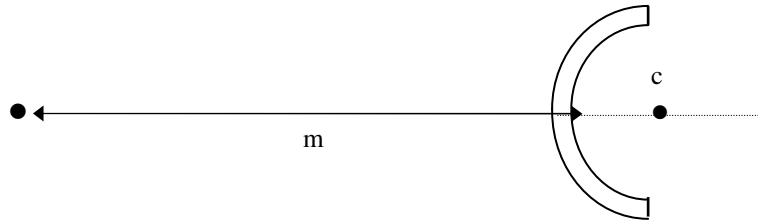
- si le concurrent prend son appel avant la plasticine, la mesure se fait comme en DI ;
- si le concurrent prend son appel dans la zone de 40 cm, la mesure se fera de la ligne la plus proche du bac à sable.



## C. Les lancers

### 1. Généralités

- Les lancers s'effectuent d'une seule main, avec ou sans élan.
- Chaque concurrent a 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.

VORTEX : Mise en place d'un 2ème lancer pour la division 2

- - 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 :
  - le lanceur « sort »
  - le VORTEX tombe hors secteur
  - le lancer n'est pas effectué au-dessus de l'épaule.

### 3. 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 :
  - le lanceur « sort » franchement (lui demander dans ce cas de lancer sans élan) ;
  - la balle tombe hors secteur parce qu'elle a « échappé » au lanceur ;
  - le lancer n'est pas effectué au-dessus de l'épaule.

### 4. 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 :
  - il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;

- le lanceur pose le pied sur le butoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du butoir) ;
- 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) ;
- le poids tombe en dehors du secteur.
- Division I : les règles précédentes sont applicables.
- Division II : pose tolérée du pied sur le butoir.
  
- Division III : tolérances :
  - déséquilibre involontaire vers l'avant ;
  - sortie vers l'avant, à condition que le lanceur se soit rééquilibré après son lancer.

### 5. *Disque*

- Division I : règles habituelles et notamment
  - ne pas « mordre » le cercle ;
  - sortir vers l'arrière ;
  - lancer à l'intérieur du secteur.
- Division II : tolérance pour la sortie de l'aire vers l'arrière par rapport à la ligne médiane.

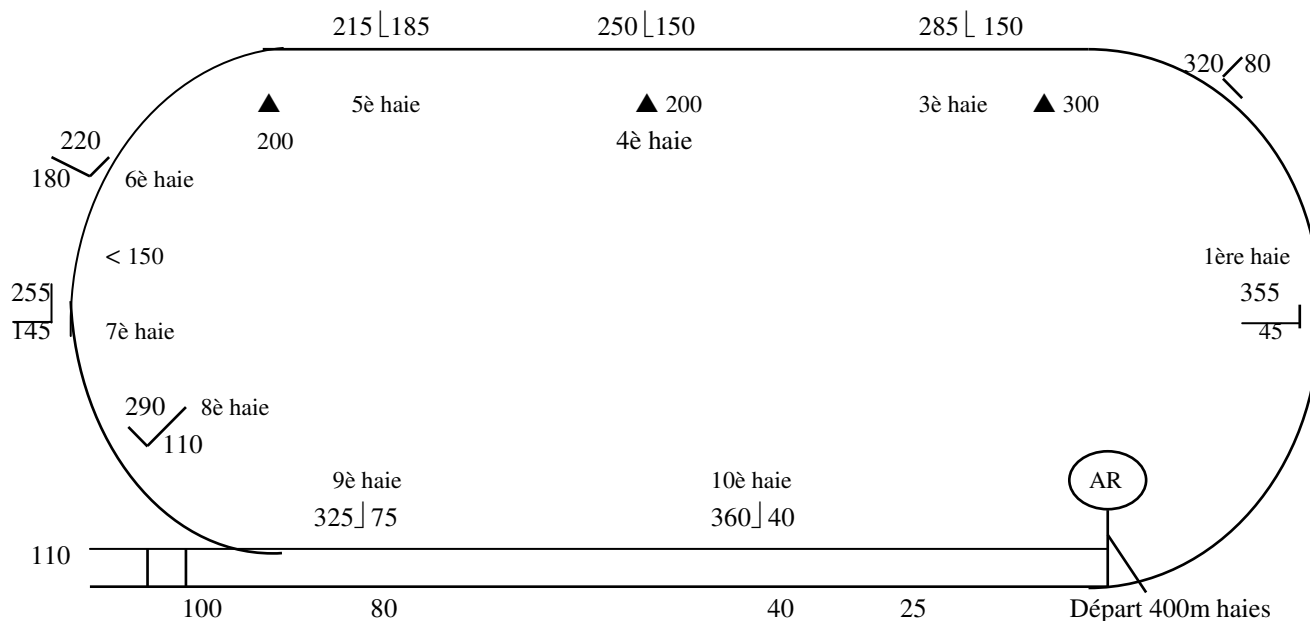
### 6. *Marteau*

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

## D. Tableau de placement des haies

<u>Départ</u> →	<u>Arrivée</u>	Nbre Haies
D	14.02	10
D	10.50	10
D	12	8
D	8.50	5

Hauteur des haies : 6 hauteurs. (Cf. tableau page suivante)



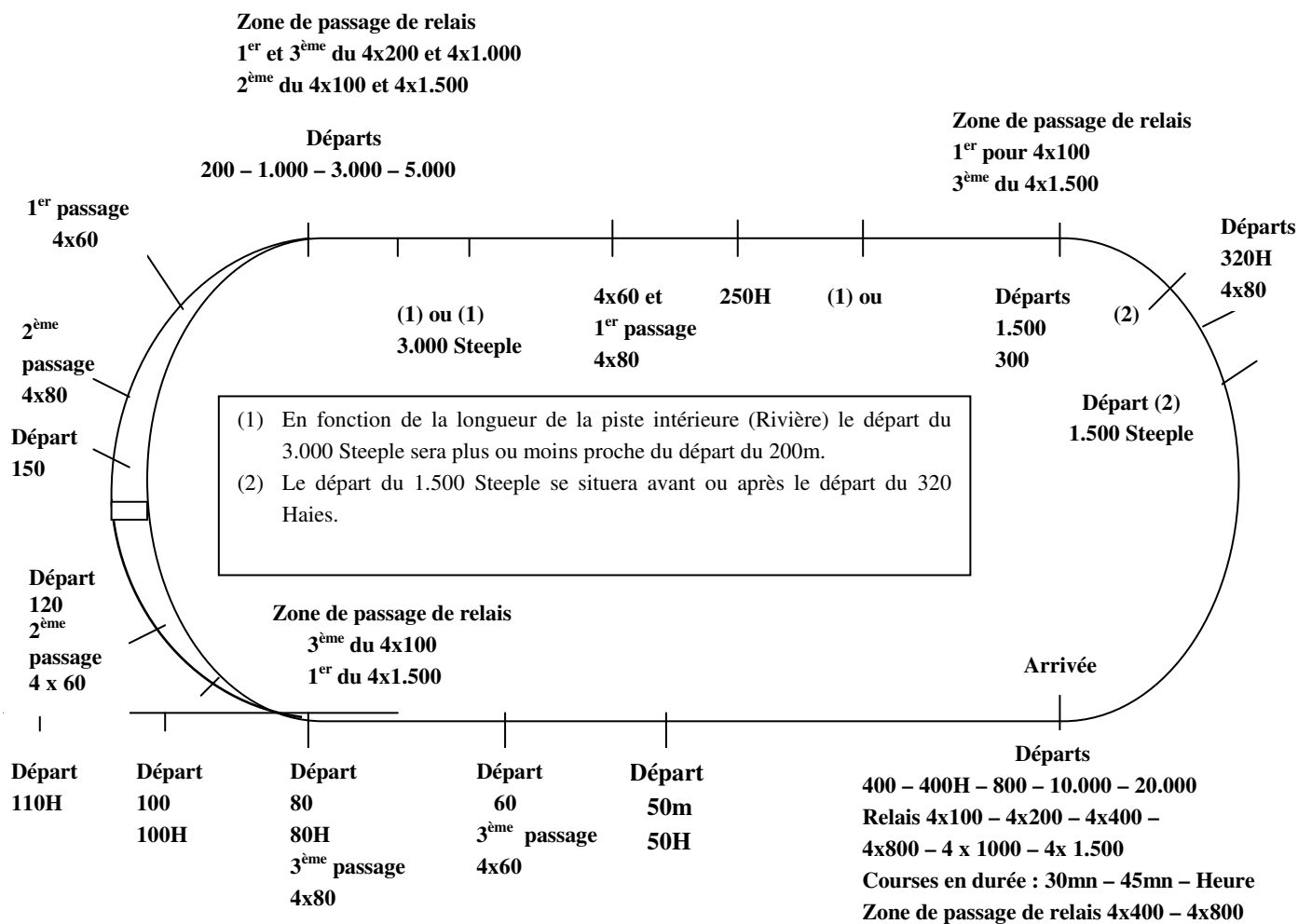
N.B. : Les haies doivent pouvoir basculer si elles sont heurtées par le coureur.

### E. Tableau des distances et hauteurs des haies

Catégories	Masculins				Féminins			
	Division I		Division II		Division I		Division II	
	Dist <sup>ce</sup> .	Hteur	Dist <sup>ce</sup> .	Hteur	Dist <sup>ce</sup> .	Hteur	Dist <sup>ce</sup> .	Hteur
Benjamin(e)s	50	76	50	50	50	76	50	50
Minimes	100	76	80	60	80	76	50	60
Cadet(te)s	180	76	110	76	100	76	80	60
Juniors	110	91	110	84	100	76	100	76
Seniors et Vétérans	400	84			400	76		

- Distances en m.
- Hauteurs en cm.

## F. Tableau des zones de départ et passages de relais



## G. 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 sauf Poussins

### 2. Départ

- cf. « Courses de demi-fond »

### 3. Distances

- Pour compétitions de niveau
  - inter-associations
  - départemental
  - régional

La progression dans la saison doit être respectée pour tous les niveaux de compétition : avant janvier, les cross sont préparatoires. Après janvier, la progression peut être la suivante :

oct. / nov. / déc.	janvier	février	mars	Objectif : 6km en junior
ne pas dépasser 4,5km	4,5km	5km	6km	

Ceci est valable pour toutes les catégories et divisions

Tableau des distances

		<b>D1H</b>	<b>D1F</b>	<b>D2H</b>	<b>D2F</b>		<b>D3H</b>	<b>D3F</b>
<b>Benjamin</b>		2000	2000	1500	1500		1000	1000
<b>Temps</b>	- de	00:10:00	00:12:00	de 00:07:30 à 00:10:00	de 00:08:00 à 00:10:30	+ de	00:06:30	00:07:00
<b>Minime</b>		3000	2500	2000	2000		1000	1000
<b>Temps</b>	- de	00:15:00	00:15:00	de 00:10:00 à 0:13:00	de 00:11:00 à 0:14:00	+ de	00:06:15	00:06:45
<b>Cadet</b>		4000	3000	3000	3000		2000	2000
<b>Temps</b>	- de	00:20:00	00:18:00	de 0:15:00 à 0:19:30	De 0:15:00 à 0:20:00	+ de	00:12:00	00:13:00
<b>Junior</b>		6000	4000	4000	3000		2000	2000
<b>Temps</b>	- de	00:30:00	00:24:00	de 0:20:00 à 0:25:00	de 0:18:00 à 0:23:30	+ de	00:11:30	00:13:00
<b>Senior</b>		6000	4000	4000	4000		2000	2000
<b>Temps</b>	- de	00:29:00	00:24:00	de 0:19:00 à 0:25:00	de 0:24:00 à 0:30:00	+ de	00:11:30	00:12:00
<b>Vétéran</b>		6000m	4000m	4000m	3000m		2000m	2000m
<b>Temps</b>	- de	0:31:00	0:25:00	de 0:20:00 à 0:28:00	de 0:18:00 à 0:25:00	+ de	00:12:00	0:12:30
<b>Cross court</b>								
<b>Junior</b>		4000						
<b>Senior</b>								
<b>Veteran</b>								
<b>Temps</b>	- de	00:19:00						

**Rappel de la saison de cross du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars**

## Article 3 : Performances pour le classement des athlètes dans les épreuves individuelles et combinées (Triathlon, Quadrathlon, Pentathlon)

### A. Epreuves individuelles

Le choix des divisions par athlète s'effectue en référence aux tableaux minima prévus pour chaque épreuve.

En division 1 un athlète a droit à 3 épreuves si 2 d'entre elles sont dans la même famille													
Ex:100, 200 ou poids et disque + 1autre épreuve de famille différente													
PERFORMANCES DIVISION 1- HOMME													
MINIMES													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
50m		1000m				H	L	Poids 4kg			4x60		
(-8"40)		(-5'07")				(+1m12)	(+3m70)	(+7m60)			(-33"00)		
CADETS													
COURSES					SAUTS		LANCER			RELAIS			
100m	300m	1500m	3000m		H	L	Poids 5kg	Disque 1kg5	Javelot 0,6kg	4x100			
(-16"20)	(-54)	(-8'10")	(-15'56")		(+1m15)	(+3m80)	(+7m)	(+12m70)	(+28)	(-56"30)			
JUNIORS													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
100m	200m	400m	800m	1500m	5000m	H	L	Poids 6kg	Disque 1kg750	Javelot 0,7kg	4x100	4x400	
(-15"80)	(-34"20)	(-1'22")	(-3'20)	(-7'50")	(-26')	(+1m20)	(+4m)	(+6m50)	(+13m10)	(+25m)	(-55"90)	(-4'37"10)	
SENIORS													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
100m	200m	400m	800m	1500m	5000m	H	L	Poids 7kg	Disque 2kg	Javelot 0,7kg	4x100	4x400	
(-15"30)	(-32"80)	(-1'19")	(-2'55)	(-7'30")	(-25')	(+1m25)	(+4m20)	(+7m00)	(+14m50)	(+25m)	(-55"30)	(-4'31"80)	
VETERANS													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
100m	200m	400m	800m	1500m	5000m	H	L	Poids 6kg	Disque 1kg750	Javelot 0,7kg	4x100	4x400	
(-15"80)	(-34"20)	(-1'22")	(-3'20)	(-7'50")	(-26')	(+1m20)	(+4m)	(+6m50)	(+13m10)	(+25m)	(-55"90)	(-4'37"10)	
PERFORMANCES DIVISION 1- FEMME													
MINIMES													
COURSES				SAUTS		LANCER			RELAIS				
50m		1000m		H	L	Poids 2kg			4x60				
(-9"20)		(-5'57")		(+1m02)	(+3m30)	(+3m)			(-42"40)				
CADETTES													
COURSES					SAUTS		LANCER			RELAIS			
100m	200m	800m	1500m	3000m	H	L	Poids 3kg	Disque 0,8kg	Javelot 0,5kg	4x100			
(-17"10)	(-36"7)	(-4'20")	(-8'50")	(-16'41")?	(+1m05)	(+3m40)	(+6m60)	(+11m)	(+17m)	(-1'07"4)			
JUNIORS													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kg	Disque 1kg	Javelot 0,6kg	4x100	4x400	
(-16"70)	(-35"9)	(+1'36"8)	(-4'10")	(-8'30")	(-16'18")	(+1m10)	(+3m60)	(+7m60)	(+12m90)	(+20m)	(-1'06"5)	(-5'36"80)	
SENIORS													
COURSES						SAUTS		LANCER			RELAIS		
100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kg	Disque 1kg	Javelot 0,6kg	4x100	4x400	
(-16"40)	(-35"3)	(+1'35"6)	(-4'05")	(-8'50")	(-16'02")	(+1m12)	(+3m70)	(+7m85)	(+13m90)	(+20m)	(-1'06"5)	(-5'29"30)	
VETERANS													
COURSES				SAUTS		LANCER			RELAIS				
100m	800m		3000m	H	L	Poids 4kg	Disque 1kg	Javelot 0,6kg	4x100				
(-16"70)	(-4'10")		(-16'18")	(+1m10)	(+3m60)	(+7m60)	(+12m90)	(+20m)	(-1'06"5)				

**PERFORMANCES DIVISION 2- HOMME**

**MINIMES**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
50m		1000m		H	L	Poids 4kg	4x60
( +8"50)		( +5'07"		(-1m12)	(-3m70)	(-7m60)	(+33"00)

**CADETS**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	300m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kg	4x100
(+16"20)	(+54)	(+8'10")	(+15'56")	(-1m15)	(-3m80)	(-8m10)	(+56"3)
						VORTEX(-25m)	

**JUNIORS**

COURSES					SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	200m	400m	1500m	5000m	H	L	Poids 5kg	4x100
(+15"80)	(+34"20)	(+1'25")	(+7'50")	(+26')	(-1m20)	(-4m)	(-7m80)	(-55"90)
						VORTEX(-30m)		

**SENIORS**

COURSES					SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	200m	400m	1500m	5000m	H	L	Poids 6kg	4x100
(+15"30)	(+32"80)	(+1'19")	(+7'30")	(+28')	(-1m25)	(-4m20)	(-9m10)	(+55"30)
						VORTEX(-35m)		

**VETERANS**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	400m	1500m	5000m	H	L	Poids 5kg	4x100
(+15"80)	(+1'25")	(+7'50")	(+26')	(-1m20)	(-4m)	(-7m80)	(-55"90)
						VORTEX(-30m)	

**PERFORMANCES DIVISION 2- FEMME**

**MINIMES**

COURSES		SAUTS		LANCER	RELAIS
50m	1000m	H	L	Poids 2kgs	4x60?
(+9"20)	(+5'57")	(-1m02)	(-3m30)	(-5m)	(+42"40)

**CADETTES**

COURSES			SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	200m	1500m	H	L	Poids 3kgs	4x100
(+17"10)	(+36"70)	(+8'50")	(-1m05)	(-3m40)	(-6m60)	(1'07"4)
						VORTEX(-20m)

**JUNIORS**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	400m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kgs	4x100
(+16"70)	(+1'36"8)	(+8'20")	(+16'18")	(-1m10)	(-3m60)	(-7m60)	(1'06"5)
						VORTEX (-25m)	

**SENIORS**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	400m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kgs	4x100
(+16"40)	(+1'35"6)	(+8'20)	(+16'02)	(-1m12)	(-3m70)	(-7m85m)	(+1'06"5)
						VORTEX (-30m)	

**VETERANS**

COURSES				SAUTS		LANCER	RELAIS
100m	400m	1500m	3000m	H	L	Poids 4kgs	4x100
(+16"70)	(+1'36"8)	(+8'20")	(+16'18")	(-1m10)	(-3m60)	(-7m60)	(1'06"5)
						VORTEX (-25m)	

**EN DIVISION 3: UN ATHLETE PEUT PARTICIPER A 2 EPREUVES DANS 2 FAMILLES DIFFERENTES**

**Ex: 1 course et un saut ou un lancer ; ou un lancer et un saut.**

<b>PERFORMANCES DIVISION 3- HOMMES</b>					
<b>MINIMES</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>50m</i>	<i>400m</i>	<i>400m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 1kg</i>
(+10"20)	(+2'16)	—	(-2m60)	(-18m)	(-5m50)
<b>CADETS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 3kg</i>
(+18"50)	(+2'10")	—	(-2m70)	(-20m20)	(-4m)
<b>JUNIORS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 3kg</i>
(+18"0)	(+2'06")	—	(-2m90)	(-22m10)	(-4m50)
<b>SENIORS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 3kg</i>
(+17"50)	(+2'02")	—	(-3m10)	(-24m)	(-5m)
<b>VETERANS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle</i>	<i>Poids 3kg</i>
(+18"0)	(+2'06")	—	(-2m90)	(-22m10)	(-4m50)
<b>PERFORMANCES DIVISION 3- FEMMES</b>					
<b>MINIMES</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>50m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 1kg</i>
(+12"80)	(+2'22")	—	(-2m30)	(-16m35)	(-5m50)
<b>CADETTES</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 2kg</i>
(+20"00)	(+2'17")	—	(-2m40)	(-17m35)	(-4m25)
<b>JUNIORS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 2kg</i>
(19"50)	(+2'15")	—	(-2m50)	(-19m25)	(-4m75)
<b>SENIORS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle 200g</i>	<i>Poids 2kg</i>
(19"00)	(+2'13")	—	(-2m60)	(-20m25)	(-4m75)
<b>VETERANS</b>					
<b>COURSE</b>		<b>MARCHE</b>	<b>SAUT</b>	<b>LANCER</b>	
<i>100m</i>	<i>400m</i>	<i>800m</i>	<i>L</i>	<i>balle</i>	<i>Poids 2kg</i>
(19"50)	(+2'15")	—	(-2m50)	(-19m25)	(-4m75)

**TABLEAU DES EPREUVES D'ATHLETISME**

**EN DIVISION 1 UN ATHLETE A DROIT A 3 EPREUVES SI 2 D'ENTRE ELLES SONT DANS LA MEME FAMILLE.  
Ex:100,200 ou, poids et disque + 1autre épreuve de famille différente**

**DIVISION 1**

EPREUVES	HOMMES					FEMMES					
	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	MINIMES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	
<b>COURSES</b>	50m	100m	100m	100m	100m	50m	100m	100m	100m	100m	
		200m	200m	200m	200m		200m	200m	200m	200m	
	1000m	300m	400m	400m	400m	1000m	800m	800m	800m	800m	
		800m	800m	800m	800m		1500m	1500m	1500m	1500m	
		1500m	1500m	1500m	1500m		3000m	3000m	3000m	3000m	
<b>SAUT</b>	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	
<b>LANCER</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	
	4kg	5kg	6kg	7kg	6kg	2kg	3kg	4kg	4kg	4kg	
		<b>Disque</b>	<b>Disque</b>	<b>Disque</b>	<b>Disque</b>		<b>Disque</b>	<b>Disque</b>	<b>Disque</b>	<b>Disque</b>	<b>Disque</b>
		1kg500	1kg750	2kg	1kg750		0kg800	1kg	1kg	1kg	
		<b>javelot</b>	<b>javelot</b>	<b>javelot</b>	<b>javelot</b>		<b>javelot</b>	<b>javelot</b>	<b>javelot</b>	<b>javelot</b>	<b>javelot</b>
	0,6kg	0,7kg	0,7kg	0,7kg	0,5kg	0,6kg	0,6kg	0,6kg			
<b>RELAIS</b>	4x60	4x100	4x100	4x100	4x100	4x60	4x100	4x100	4x100	4x100	

**EN DIVISION 2 : UN ATHLETE PEUT PARTICIPER A 2 EPREUVES DANS 2 FAMILLES DIFFERENTES**

**DIVISION 2**

EPREUVE	HOMMES					FEMMES				
	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	MINIMES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
<b>COURSE</b>	50m	100m	100m	100m	100m	50m	100m	100m	100m	100m
		300m	200m	200m	200m		100m	400m	400m	400m
	1000m	1500m	400m	400m	400m	1000m	200m	1500m	1500m	1500m
		3000m	1500m	1500m	1500m		1500m	3000m	3000m	3000m
		5000m	5000m	5000m	5000m					
<b>SAUT</b>	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L	H L
<b>LANCER</b>	<b>Poids</b> 2 kgs	<b>Poids</b> 4 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 5 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 6 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 5 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 2 kgs	<b>Poids</b> 3 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 4 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 4 kgs VORTEX	<b>Poids</b> 4 kgs VORTEX
<b>RELAIS</b>	4x60	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4x60	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100

**EN DIVISION 3 : UN ATHLETE PEUT PARTICIPER A 2 EPREUVES DANS 2 FAMILLES DIFFERENTES**

**DIVISION 3**

EPREUVES	HOMMES					FEMMES				
	MINIMES	CADETS	JUNIORS	SENIORS	VETERANS	MINIMES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS	VETERANS
<b>COURSES</b>	50m	100m	100m	100m	100m	50m	100m	100m	100m	100m
	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m
<b>MARCHE</b>	400m	800m	800m	800m	800m	400m	800m	800m	800m	800m
<b>SAUTS</b>	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
<b>LANCERS</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>	<b>poids</b>
	1 kg	3 kgs	3 kgs	3 kgs	3 kgs	1 kg	2 kgs	2 kgs	2 kgs	2 kgs
	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>	ou <b>balle</b>
	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g

## B. Epreuves combinées

### 1. Définition

- **Pour Division 1, 2 (masculines et féminines)**
  - Triathlon pour catégories Poussins Benjamins soit (1course, 1 saut , 1 lancer)
  - Quadrathlon pour catégories Minimes soit (1 course, 1 saut, 1 lancer + 1 ½ fond)
  - Pentathlon pour catégories Cadets Juniors Seniors à Vétérans soit (vitesse, ½ fond, saut, lancer, + 1 épreuve au choix)
- **Pour division 3 (Masculines et féminines)**
  - Triathlon soit (1course, 1 saut, 1 lancer)

### 2. Choix des épreuves

#### a. Divisions 1 et 2

##### **Triathlon : (1course, 1 saut, 1 lancers)**

- Vitesse ou course de demi-fond
- longueur ou hauteur selon les catégories
- Poids ou javelot ou lancers de balle selon les catégories

##### **Quadrathlon : (1vitesse, 1 saut , 1 lancers + 1 demi fond )**

- Vitesse ou course de haies
- course de demi-fond
- Longueur ou Hauteur
- Poids ou javelot

##### **Pentathlon : (vitesse, demi-fond, saut , lancers , + 1 épreuve au choix)**

- Vitesse ou course de haies
- course de demi-fond
- Hauteur
- Longueur
- Poids ou javelot

Rq : l'épreuve au choix devra être une épreuve qui n'aura pas déjà effectuée par l'athlète.

#### b. Division 3

##### **Triathlon : (1course , 1 saut , 1 lancers)**

- vitesse
- longueur
- poids ou lancers de balles

### 3. Table de cotation

Le principe de la table de cotation en épreuves combinées :

Une performance = un nombre de points (ex13''70 au 100m masculin donne 366 points)

Donc pas de soucis de catégorie juste prendre en compte la performance

En division 1 utiliser la table de cotation IAAF des épreuves combinées disponible auprès des ligues FFA

En division 2 et 3 utiliser la table de cotation UNSS des épreuves combinées disponible auprès des directions départementales UNSS ou sur le site <http://www.unss.org/>

**4. Tableau des distances des courses et du poids des engins pour le Triathlon, Quadrathlon et Pentathlon**

Epreuves	Masculins					Féminines				
Catégories	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors Seniors Vétérans	Poussin.	Benjam.	Minim.	Cadet.	Juniors Seniors Vétéran.
<b>Division 1</b>										
Vitesse	50m	50m	50m	100m	100m	50m	50m	50m	100m	100m
haies	-	50m	80m	110m	110m	-	50m	80m	100m	100m
½ fonds	1000m	1000 m	1000m	1500m	1500m	800m	800m	800m	800m	800m
Hauteur	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
Longueur	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG
Poids	1kg	3kg	4kg	5kg	6Kg 7Kg 6Kg	1kg	2Kg	2kg	3kg	4kg
Javelot	-	400g	500g	600g	700g 800g	-	400g	500g	500g	600g
Balle	200g	-	-	-	-	200g	-	-	-	-

Epreuves	Masculins					Feminin				
Catégories	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors Seniors Vétérans	Poussin.	Benjam.	Minim	Cadets	Juniors Seniors Vétérans
<b>Division 2</b>										
Vitesse	50m	50m	50m	100m	100m	50m	50m	50m	100m	100m
haies	-	50m	80m	100m	100m	-	50m	50m	80m	80m
½ fonds	1000m	1000m	1000m	1500m	1500m	800 m	800m	800m	800m	800m
Hauteur	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
Longueur	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG
Poids	1kg	2kg	3kg	4kg	5Kg 6Kg 5Kg	1kg	2Kg	2kg	3kg	4kg
Javelot	-	400g	500g	600g	700g	-	400g	500g	500g	600g
Balle/ VORTEX	200g	-	-	V-	V-	200g	-	-	V-	V-

Epreuves	Masculins					Feminin				
Catégorie	Pouss.	Benjam.	Minim	Cadets	Juniors Seniors Vétér.	Pouss	Benjam	Minim	Cadets	Juniors Seniors Vétérans
<b>Division 3</b>										
Vitesse	50m	50m	50m	100m	100m	50m	50m	50m	100m	100m
Longueur	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG	LG
Poids	-	-	1kg	3kg	3Kg 3Kg 3Kg	-	-	1kg	2kg	2kg
Balle	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g	200g

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.

**Coordonnées de la commission sportive athlétisme FFSA 2005/2008**

Directeur Sportif fédéral :

Pascal LAVAINNE : Région Centre 06 11 31 45 60 - [plavain@club-internet.fr](mailto:plavain@club-internet.fr)

Membres de la commission :

Frédéric DRIEU : Région Haute Normandie 06 03 58 73 84 - [fredericdrieu@hotmail.com](mailto:fredericdrieu@hotmail.com)

Joël SELIGOUR : Région Bretagne

Karine LEMERCIER : Région Haute Normandie - [mck2@wanadoo.fr](mailto:mck2@wanadoo.fr)