



RÈGLEMENTS D'ATHLÉTISME

Toutes les épreuves

➤ **Port du dossard**

- Pour toutes les épreuves, le dossard doit être porté à l'avant.

Épreuves de piste

➤ **Préparation aux épreuves**

- Bien qu'on fasse un appel général, il est du devoir de chaque participant de connaître l'horaire de ses épreuves.
- Par respect pour tous, il sera dorénavant du devoir de chaque participant de s'identifier à la table d'appel au moins vingt minutes avant son épreuve.
- Chaque participant devra ensuite se rendre au plus tard 10 minutes avant son épreuve dans la zone d'attente situé près de la ligne de départ. Seuls les coureurs seront autorisés à y pénétrer. Les entraîneurs seront invités à attendre à l'extérieur du périmètre.
- La collaboration de tous facilitera grandement la préparation des athlètes ainsi que le déroulement et la gestion des épreuves.

➤ **100 mètres**

- Les participants doivent courir en ligne droite le plus rapidement possible sur la distance indiquée.
- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 100 mètres.
- Tout athlète qui enfreint le règlement précédent se verra disqualifié, et ce, quel que soit son résultat.

➤ **Règles de qualification pour les finales**

- La qualification pour la finale se fera selon le temps réalisé lors des préliminaires.
- Le nombre de vagues de finale sera décidé selon le nombre d'inscrits aux préliminaires.
- Les médailles seront remises uniquement aux participants de la Finale A constituée des 9 meilleurs temps de qualification.



➤ **Relais 4 x 100 mètres**

- Le relais sera un relais navette (aller-retour).
- Les coureurs doivent demeurer dans leur corridor tout au long de la course.
- Tout contact avec un coureur d'une autre équipe est formellement interdit, sous peine de disqualification de l'équipe.
- Lors de chaque passage, le receveur doit être à l'arrêt et derrière sa ligne. Le témoin doit être donné de main à main.
- Si le témoin tombe à terre, c'est le coureur qui tenait le témoin dans sa main qui doit le ramasser.
- Les officiels ont comme consigne de faire respecter le corridor de chaque équipe et non le rang de chaque coureur, qui est laissé à la discrétion des entraîneurs.
- Chaque coureur du 4 x 100 mètres doit avoir reçu son rang de départ (1^{er}, 2^e, 3^e ou 4^e) de son entraîneur avant l'épreuve.
- Il est primordial pour chacun des coéquipiers de connaître son rang dans le relais.
- Avant le début de l'épreuve, les concurrents de chacune des catégories sont appelés par l'annonceur et doivent se réunir dans la zone proche de l'arrivée, accompagnés de leur entraîneur, afin d'être placés. Une fois placé, il est primordial de demeurer à l'endroit désigné.
- Lorsque tous les coureurs seront prêts, le départ sera donné pour les coureurs du 1^{er} rang, qui auront les témoins à relayer au coureur du 2^e rang, et ainsi de suite jusqu'au 4^e coureur.
- Seul le résultat final de l'équipe sera annoncé, et non celui de chaque coureur.

➤ **Composition des équipes pour le 4 x 100 mètres**

- Toute équipe d'une école primaire inscrite dans la catégorie 10-12 ans ne peut compter qu'un seul coureur âgé de 13 ans.
- Il est formellement interdit de faire courir un athlète plus âgé dans une équipe inscrite dans la catégorie 13-15 ans.
- Dès qu'un garçon en fait partie, une équipe de course à relais doit nécessairement participer dans la catégorie masculine.



- Une délégation peut inscrire au maximum deux équipes par catégorie.

➤ **Faux départs**

- Les faux départs sont interdits.
- Dans l'éventualité d'un faux départ, le juge au départ relancera la course.
- Si un deuxième faux départ survient dans une même course, le fautif se verra disqualifié, même s'il n'est pas responsable du 1er faux départ.

Épreuves de pelouse

➤ **Déroulement des épreuves de pelouse**

- Une plage horaire spécifique est attribuée pour chaque groupe d'âge (10-12 ans, 13-15 ans, 16-18 ans).
- Les participants peuvent effectuer leur saut en longueur et leur lancer du poids au moment qui leur convient à l'intérieur de leur plage horaire.
- Le classement sera établi après la fin de la plage horaire en comparant les performances de tous les participants.
- En cas d'égalité avec leur meilleure performance, les concurrents seront départagés en comparant la performance de leur 2e meilleur essai.

➤ **Saut en longueur**

- Les participants font un minimum de deux sauts chacun. Selon le temps alloué, ils pourront en faire plus.
- Les participants se lancent dans une course d'élan qui varie de 12 à 16 foulées (au choix).
- Les participants doivent poser le pied sur la planche d'appel, sans toutefois la dépasser, lorsqu'ils s'élancent pour sauter. On dit que le sauteur a « mordu » lorsqu'il met le pied sur la bande de plasticine située au bout de la planche d'appel (cela laissera une marque).



- La mesure du saut est prise à partir de l'extrémité de la planche d'appel la plus proche de la zone de réception remplie de sable jusqu'à la marque la plus proche laissée par une partie quelconque du corps du sauteur.
- Si le sauteur tombe en arrière à l'atterrissage, la marque la plus proche de la planche d'appel sera retenue.

➤ **Lancer du poids**

- Les participants font un minimum de deux lancers chacun. Selon le temps alloué, ils pourront en faire plus.
- Les participants doivent lancer une boule, dont le poids est adapté à leur âge, le plus loin possible.
- Le poids est de 2 kg pour les filles 10-12 ans et de 3 kg pour les filles 13-15 ans et 16-18 ans.
- Le poids est de 3 kg pour les garçons 10-12 ans, de 4 kg pour les 13-15 ans et de 5 kg pour les 16-18 ans.
- Les concurrents doivent prendre place à l'intérieur d'un cercle de 2,1m (7 pieds) de diamètre et pousser le projectile, qui repose entre le cou et l'épaule, en étendant complètement le bras du lanceur. La distance du lancer est mesurée de l'avant du cercle jusqu'au point de chute du projectile.
- Il est aussi défendu de quitter le cercle avant que le poids n'ait touché le sol. Le lanceur doit absolument sortir par l'arrière du cercle et non par l'avant. Si ces règles ne sont pas respectées, le résultat se verra annulé, et le lancer ne pourra pas être repris.

N. B. : Le consultant sportif des Jeux interscolaires du CEPN se réserve le droit de rendre une décision définitive relativement aux présents règlements.