



RÈGLEMENTS D'ATHLÉTISME

Toutes les épreuves

Port du dossard

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

Horaire

- Une demi-journée spécifique d'athlétisme (épreuves de piste et de pelouse) est attribuée pour chaque groupe d'âge (10-12 ans, 13-15 ans, 16-18 ans).
- Pour les 3 groupes d'âge, une heure sera ensuite consacrée aux finales de 100 m.

Épreuves de piste

Priorité des épreuves de piste

- Les athlètes doivent toujours prioriser leur épreuve de piste. Il est donc impératif qu'ils se présentent à la course au moment prévu, quitte à délaissier le saut en longueur, le lancer du poids et le lancer du javelot pour y revenir plus tard.

Préparation aux épreuves

- Bien qu'un appel général soit effectué, il est du devoir de chaque participant de connaître l'horaire de ses épreuves.
- Par respect pour tous, chaque participant doit s'identifier à la table d'appel au moins **vingt minutes** avant son épreuve.
- Chaque participant doit ensuite se rendre **au plus tard 10 minutes** avant son épreuve dans la zone d'attente située 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 m. Tout athlète qui enfreint ce règlement se verra disqualifié, quel que soit son résultat.
- Pour le 100 m, il y aura une ronde de qualification et une ronde de finale.
- 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 de participants aux préliminaires.
- Un horaire précis sera établi et devra être respecté pour les finales.
- Les médailles seront remises uniquement aux participants de la finale constituée des **8 meilleurs temps de qualification**.

200 mètres

- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 200 m. Tout athlète qui enfreint ce règlement se verra disqualifié, quel que soit son résultat.
- Pour le 200 m, il n'y a qu'une ronde. Les athlètes seront classés par ordre de temps réalisé lors de leur cette unique course.

400 mètres

Pour la catégorie d'âge 16-18 ans seulement

- Chaque athlète doit absolument demeurer dans son corridor tout au long de l'épreuve du 400 m. Tout athlète qui enfreint ce règlement se verra disqualifié, quel que soit son résultat.
- Pour le 400 m, il n'y a qu'une ronde. Les athlètes seront classés par ordre de temps réalisé lors de leur cette unique course.

Relais 4 x 100 m

- 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.
- Pour chaque zone de passage, l'échange de témoin ne peut pas avoir lieu avant une ligne qui sera indiquée à chaque coureur.
- Si le témoin tombe à terre, c'est le coureur qui le tenait dans sa main qui doit le ramasser.
- Les officiels ont pour 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 (1er, 2e, 3e ou 4e) 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 équipes de relais sont appelées par l'annonceur et doivent se réunir dans la zone proche de l'arrivée, accompagnées de leur entraîneur. Les membres de chaque équipe sont alors placés dans l'ordre de passage, puis accompagnés au départ de leur partie de course. Une fois placés, il est essentiel de demeurer à l'endroit désigné.
- Lorsque tous les coureurs sont prêts, le départ est donné pour les coureurs du 1er rang, qui auront les témoins à relayer au coureur du 2e rang, et ainsi de suite jusqu'au 4e 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 fait partie d'une équipe de relais, celle-ci doit nécessairement participer dans la catégorie masculine.
- Une délégation peut inscrire au maximum deux équipes par catégorie et par genre.

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

- Les participants peuvent effectuer leur saut en longueur, leur lancer du poids ou leur lancer du javelot au moment qui leur convient à l'intérieur de leur demi-journée.
- Chaque participant aura droit à 1 essai de pratique et 2 essais mesurés.
- Pour chaque épreuve et chaque catégorie d'âge, une limite de mesure sera établie. Les performances supérieures à cette limite seront mesurées précisément; les performances inférieures à cette limite seront évaluées en utilisant des zones de chute.
- Le classement sera établi après la fin de la demi-journée 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 2^e meilleur essai.

Saut en longueur

- Les participants se lancent dans une course d'élan qui varie de 12 à 16 foulées (au choix).
- Ils 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 (ce qui laissera une marque).
- Lorsque mesurée, la distance 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 doivent lancer une boule, dont le poids est adapté à leur âge, le plus loin possible.
- **Pour les filles** : le poids est de 2 kg pour les 10-12 ans et de 3 kg pour les 13-15 ans et les 16-18 ans.
- **Pour les garçons** : le poids est de 3 kg pour les 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 2,1 m (7 pieds) de diamètre et pousser le projectile, qui repose entre le cou et l'épaule, en étendant complètement le bras.
- Lorsque mesurée, la distance du lancer est mesurée de l'avant du cercle jusqu'au point de chute du projectile.
- Il est interdit 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 sera annulé et le lancer ne pourra pas être repris.

Lancer du javelot

- Les participants doivent lancer un javelot, dont le poids est adapté à leur âge, le plus loin possible.
- **Pour les filles** : le poids est de 400 g pour les 10-12 ans et de 500 g pour les 13-15 ans et les 16-18 ans.
- **Pour les garçons** : le poids est de 400 g pour les 10-12 ans, de 500 g pour les 13-15 ans et de 600 g pour les 16-18 ans.
- Les concurrents peuvent lancer le javelot sans élan ou avec élan. Ils peuvent alors courir tout au long de la piste d'élan.
- Il est interdit de dépasser la ligne marquant la fin de la piste d'élan. Si cela arrive, le lancer ne sera pas mesuré et il ne pourra pas être repris.
- Pour qu'un lancer soit mesuré, il faut que ce soit la pointe du javelot qui touche le sol en premier (il n'est pas nécessaire que le javelot plante dans le sol).
- Lorsque mesurée, la distance du lancer est mesurée de la ligne marquant la fin de la piste d'élan jusqu'au point de chute du projectile.

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