

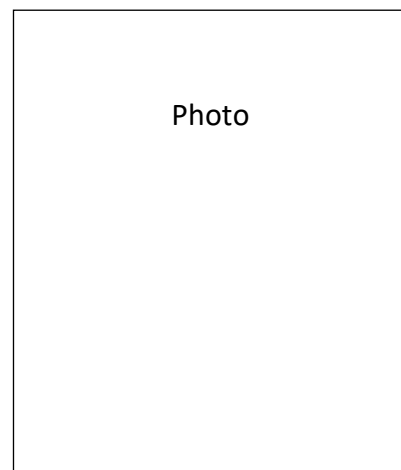
AIDE MÉMOIRE JEUNES JUGES

SAISON 2023 - 2024



La Ligue
Athlétisme
en Pays de la Loire

Mon identité



NOM :

Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

N° de Licence :

Club :

Etablissement Scolaire :

Référent Club (1) :

Téléphone Fixe : Mobile :

Email :

(1) Officiel du Club

Date et lieu de ma formation théorique :

1 :

2 :

Bibliographie : les règles techniques des compétitions FFA.

Cet aide mémoire Jeunes Juges « niveau Départemental » ne pourra **servir que pour la formation** des jeunes en Pays de la Loire.

Formation Jeunes Juges « niveau départemental »

Cet aide mémoire est un recueil des règles d'Athlétisme destiné aux jeunes Benjamins et Minimes qui souhaitent participer activement aux compétitions en devenant « Jeunes Juges ».

Dans son club, le candidat Jeune Officiel choisit obligatoirement un référent qui le guide dans sa formation.

Une participation à trois compétitions et si possible une de niveau régional est souhaitable, avec un choix multiple sur une même compétition exemple : (courses-juge départ), (hauteur, longueur) ou disque et javelot... ; la validation se fait par la signature des fiches de suivi qui sont jointes au livret).

Conseils pratiques

En arrivant au stade, présente-toi au responsable du jury ; il t'indiquera ton atelier et te donnera les horaires de la journée.

Dans chaque atelier (concours ou courses), le chef juge te dira quel sera ton rôle. N'hésite pas à lui poser des questions si tu as besoin d'aide.

Munis-toi d'une planchette, de quelques feuilles et d'un crayon à papier (en cas de pluie) sans oublier ton livret.

Respecte l'horaire de ton atelier ; pour les concours, arrive une demi-heure avant l'heure indiquée.

Sois attentif aux annonces de l'animateur commentateur.

Pendant la compétition, ne te laisse pas distraire ou influencer.

Pense à ta sécurité et à celle des autres sur le stade, en particulier sur les aires de lancers, ainsi qu'en traversant la piste ou les aires de sauts.

Quant ton atelier est terminé, rejoins tes camarades de club à l'extérieur de la piste.

Avant de quitter le stade, n'oublie pas de faire signer ta fiche de suivi par le chef juge de ton atelier.

Tu arrives sur le stade

Directeur de compétition

Il est responsable de la préparation technique avant et pendant la compétition.

Directeur de réunion

Il est responsable du jury et du bon déroulement de la compétition.

Le juge arbitre

Il est responsable de l'application des règlements.
 Il supervise le bon déroulement de toutes les épreuves.
 Il contrôle la position et la hauteur des haies et barrières,
 Il peut disqualifier en cas de faute,
 Il intervient en cas de litige à l'arrivée.
 Il décide des montées de barres (hauteur et perche).
 Il vérifie le poids des engins de lancers.
 Il contrôle les résultats des concours.
 Il contrôle l'exactitude de la performance en cas de record.
 Il est aidé par : Le juge arbitre courses ; Le juge arbitre départs ; Le Juge arbitre Secrétariat ; Le juge arbitre des épreuves combinées ; Le juge arbitre Chambre d'Appel ; Le juge arbitre sauts et le juge arbitre lancers.

Jury Courses	Jury Sauts	Jury Lancers	Autres
Juge de départ : starter, starter de rappel et aide starter Juge à l'arrivée Juge de relais Commissaire de courses Préposé à l'anémomètre Chronométrateur manuel Juge photo arrivée	Longueur Triple saut Perche Hauteur Préposé à l'anémomètre pour les sauts horizontaux	Marteau Poids Disque Javelot	Juges marche Animateur-commentateur Responsable matériel

Chambre d'appel	Secrétariat
Vérification des tenues, dossards, chaussures, sacs, publicités (Lors des compétitions de niveau Régional, Pré-France et France)	Préparation de la compétition (sur logica) Vérification des licences et des inscrits dans les courses et les concours. Constitution des feuilles de courses (séries, finales) et de concours Affichage des résultats

Dossards

- Lorsque les Athlètes ne recevront qu'un dossard, il sera ainsi fixé (par 4 épingles) :
- dans le dos pour les courses jusqu'à 400m inclus, dans les concours du poids, du disque et du marteau et dans tous les relais ;
 - sur la poitrine pour les courses au delà de 400m et au lancer du javelot
 - au choix pour tous les sauts.

Pour faciliter la tâche du Jury dans les concours de sauts, il est préférable que le dossard soit fixé sur la poitrine.

Tu es dans l'équipe juges de départ

Règlement : courses jusqu'à 400 m

Blocs de départs, obligatoire de minimes à masters.

2 pieds en contact avec les blocs, 2 mains et au moins un genou au sol (mains derrière la ligne).

Benjamins : Les blocs ne sont pas obligatoires, mais le départ doit être pris en position accroupie avec les 4 appuis au sol.

Les commandements du starter :

« A vos marques »



« Prêt »



Coup de feu



Règlement : Courses en ligne 800 m et plus.

Les athlètes sont debout, les mains ne touchent pas le sol.

Avant chaque départ s'assurer que la zone est calme et dégagée.

Les commandements du starter :

« A vos marques »

Coup de feu



Règle des faux départs : de cadets à masters (H&F).

En épreuves individuelles, l'Athlète(s) responsable(s) du faux départ sera (ont) disqualifié(s) et averti(s) par un carton rouge et noir placé sur l'indicateur de couloir correspondant et/ou brandi devant lui (eux).

Epreuves Combinées : de cadets à masters (H&F).

1^{re} procédure : faux départ carton jaune et noir pour tous les concurrents.

2^e procédure : disqualification de l'athlète qui fait un faux départ même s'il n'est pas responsable du 1^{er} faux départ.

Tout athlète responsable de faux départs supplémentaires dans la course sera disqualifié pour cette course.

Les Minimes : (H&F), dans toutes les épreuves individuelles, multiples et épreuves combinées un Athlète sera disqualifié dès le second faux départ de la course concernée.

Les Benjamins : (H&F), dans toutes les épreuves individuelles, multiples et épreuves combinées un 2^e faux départ du même concurrent = disqualification.

Aide starter mon rôle :

Appeler les athlètes.

Vérifier les dossards.

Vérifier les places dans les couloirs et les séries.

Présenter à la demande du juge départ le carton de couleur adaptée à la circonstance aux athlètes en cas de procédure interrompue.

Starter de rappel mon rôle :

S'assurer qu'aucun athlète ne fait un faux départ (bouge avant le coup de feu)

Rappeler par un coup de feu s'il y a faux départ.

Tu es chronométreur manuel

Les chronométreurs se placent sur une échelle en recul de 5 m minimum du couloir le plus proche dans le prolongement de la ligne d'arrivée.

Le chronomètre est déclenché à la flamme ou à la fumée.

Pour le pistolet électronique uniquement au flash lumineux.

On attribue un temps à chaque arrivant.

Les chronométreurs
sont attentifs et
concentrés

Le 1^{er} temps est triplé, les autres sont au moins doublés



3 temps : on prend le temps intermédiaire

10''48 - 10''39 - 10''40 Temps : 10''4

11''48 - 11''63 - 11''59 Temps : 11''6

2 temps : on prend le temps le plus élevé

12''09 - 12''11 Temps : 12''2

Les temps sont écrits au 1/10 supérieur :

10''42 = 10''5

12''21 = 12''3

Un ou plusieurs chronométreurs sont
chargés de donner les temps de
passage sur les courses longues.

Chronométrie Juge photo arrivée

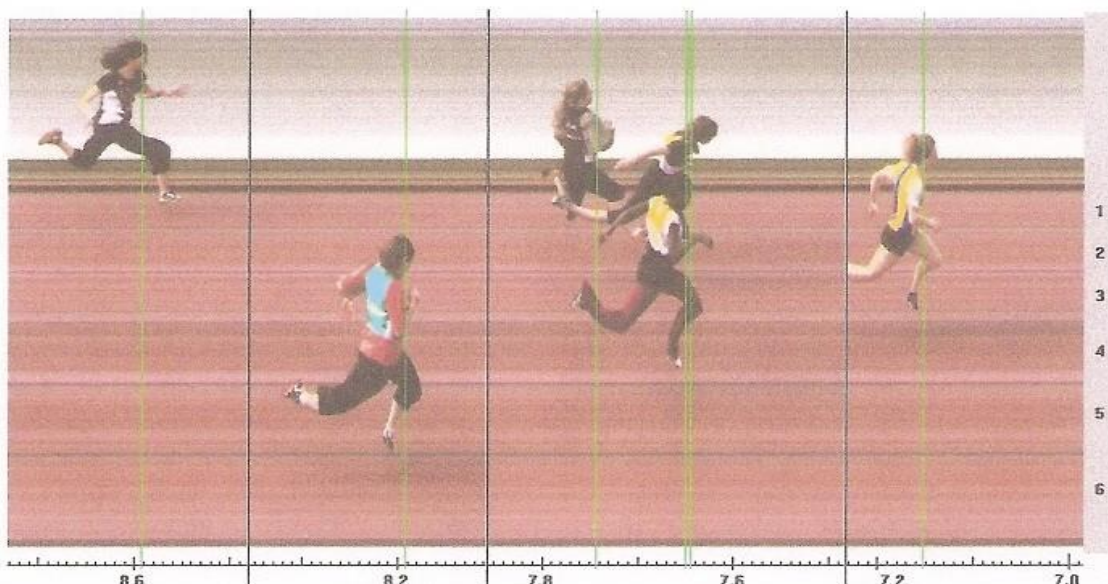


Le chronomètre se déclenche en même temps que le coup de pistolet.

Les arrivées sont lues sur l'écran ainsi que les temps correspondants.

Les temps sont donnés au 1/100^e et notés sur la feuille de course.

Toutes les arrivées sont enregistrées sur fichier au cas où une réclamation est faite.



Tu es juge aux arrivées

Tu es Juge Courses en couloirs

Les juges se placent sur l'échelle dans le prolongement de la ligne d'arrivée avec suffisamment de recul (5 m minimum).

Pour chaque athlète une place est attribuée

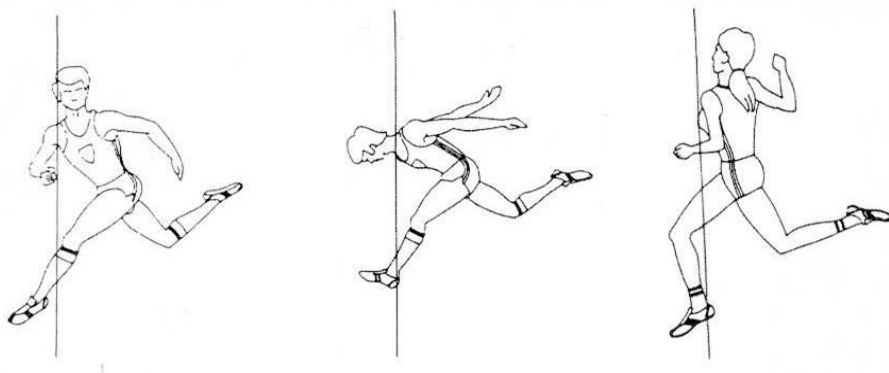
Le chef juge répartit les rôles :

- il prend le 1^{er} de la course
- le 1^{er} juge prend les 1^{er} et 2^e
- le 2^e juge prend les 2^e et 3^e
- etc ...

Toutes les places sont prises par 2 juges

Chaque juge annonce les couloirs dans lesquels sont les concurrents qu'il juge

L'arrivée est jugée quand le torse franchit la ligne



Rôle des juges pour les courses en ligne

Compter les tours ; le dernier tour est annoncé par une cloche pour chaque coureur.

Départager les arrivées sur la ligne.

Garder les concurrents dans l'ordre d'arrivées.

Noter le classement sur la feuille de course.

Noter les temps donnés par le chef chronométrateur ou porter le classement au juge photo arrivé.

On s'assure que la zone d'arrivée est dégagée

Les juges sont concentrés

Tu es commissaire de courses

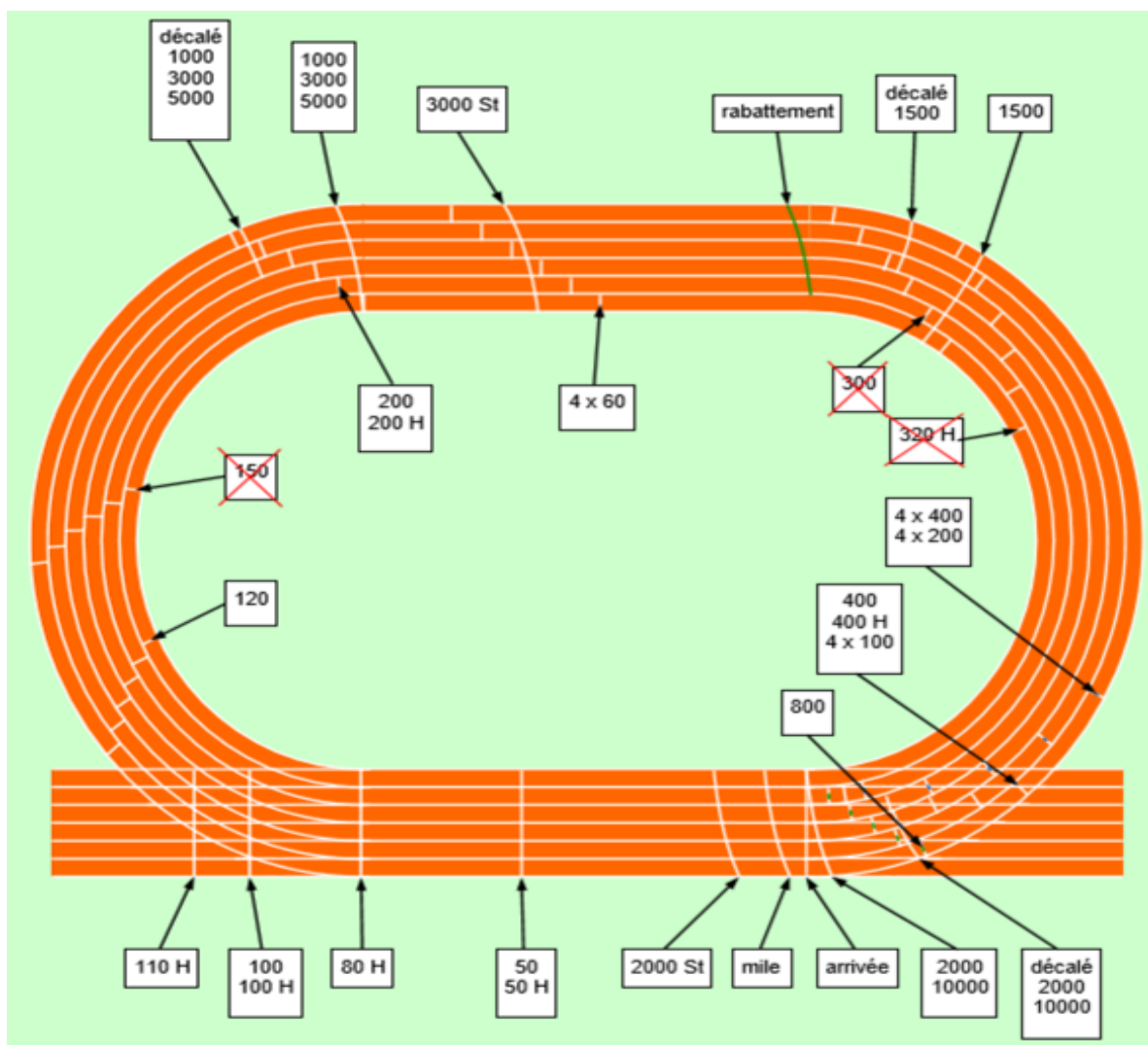
Les commissaires de courses sont sous la responsabilité du juge arbitre courses.

Signaler toute action irrégulière :

- Gêne, obstruction, bousculade . . .
- Course hors couloir en virage coté ligne intérieure.
- Rabat avant la ligne verte.
- Mauvais franchissement de haies.
- Passage de témoins hors zone.
- Marquer l'endroit de la faute sur la piste.



Lever le drapeau jaune pour appeler le juge arbitre qui prendra la décision de disqualification ou non.



Ils sont placés sur la piste selon les courses :

- De part et d'autre des haies.
- Dans les virages.
- De chaque coté de la ligne de rabat.
- A chaque obstacle de steeple.
- Aux zones de passages de témoins (entrées et sorties).

Toujours s'assurer que personne ne traverse la piste.

Commissaires de courses (suite)

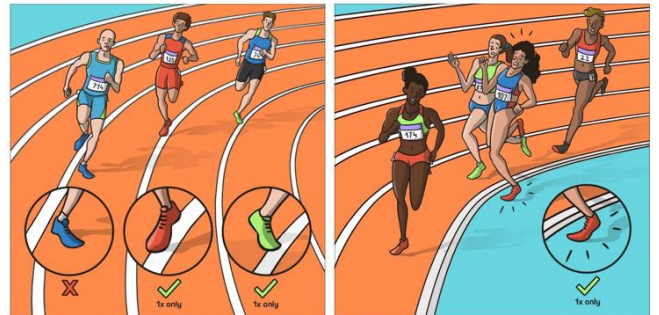
Ils sont sous la responsabilité du chef des commissaires qui se chargera de les placer. Lorsqu'un commissaire observe qu'un athlète a couru en dehors de son couloir, ou qu'un passage de témoin a eu lieu en dehors de la zone de transmission, il devra immédiatement marquer, à l'aide d'un matériau approprié, l'endroit sur la piste où la faute a été commise.

Sortie irrégulière du couloir

Un athlète ou son équipe de relais ne sera pas disqualifié si :

Dans toutes les courses disputées en couloirs, il touche une fois la ligne à sa gauche, ou la lice dans un virage ;

Dans toutes les courses (ou toute partie des courses) qui ne sont pas disputées en couloirs, il touche une fois ou dépasse complètement la lice ou la ligne indiquant le bord intérieur dans un virage.



Dans les courses à tours multiples (séries à finale), une infraction ne peut être commise qu'une seule fois sur l'ensemble des tours d'une épreuve par le même athlète.

Dans le cas des Courses de relais, tout second empiètement par un athlète membre d'une équipe, qu'il soit commis par le même athlète ou par des athlètes différents, entraînera la disqualification de l'équipe, que cela se produise dans le même tour ou dans un autre tour de la même épreuve.

Ces fautes seront mentionnées sur les feuilles de courses, et gérées par le juge arbitre courses.

Courses de haies

Les règles :

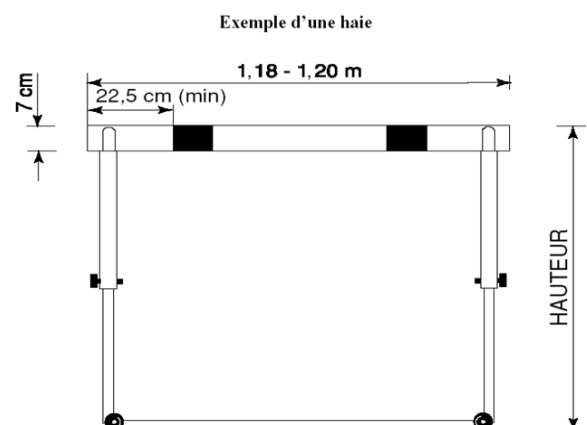
Toutes les courses de haies se courent en couloirs et chaque athlète devra franchir chaque haie et se tenir dans son couloir d'un bout à l'autre de la course, excepté dans les circonstances « s'il est poussé ou forcé par une autre personne de courir en dehors de son couloir ou d'empiéter sur la lice ou la ligne indiquant la lice applicable ».

Les infractions

Tout athlète devra franchir chaque haie, le non franchissement d'une haie entraînera la disqualification.

S'il passe le pied ou la jambe en-dessous du plan horizontal du haut de n'importe quelle haie au moment du franchissement ;

Si, de l'avis du juge arbitre il renverse délibérément une haie quelle qu'elle soit.



Un athlète sera disqualifié, s'il renverse une haie ou la déplace avec la main, le corps ou la face antérieure du membre inférieur d'attaque.

On entend la face antérieure de la jambe d'attaque, du haut de la cuisse jusqu'à l'extrémité du pied, mais pour éviter toute ambiguïté, cela n'inclut pas la plante ni le talon du pied.



Note COT FFA : le fait de renverser une haie avec la plante de pied ou le talon ne doit pas être considéré comme une faute.

Les courses de haies :

Hommes

Saison estivale

Catégories	Distances	Nombre Haies	Marques Couleur	Hauteur	Départ 1 ^{ère} haie	Ecart entre les haies	Dernière haie Arrivée
Be	50 m	5	Rouge	0 m 65	11 m 50	7 m 50	8 m 50
MI	100 m	10	Jaune	0 m 84	13 m 00	8 m 50	10 m 50
	200 m	10	Bleu	0 m 76	21 m 46	18 m 28	14 m 02
Ca	110 m	10	Bleu	0 m 91	13 m 72	9 m 14	14 m 02
	400 m	10	Verte	0 m 84	45 m 00	35 m 00	40 m 00
Ju et Ma	110 m	10	Bleu	0 m 99	13 m 72	9 m 14	14 m 02
Es Se	110 m	10	Bleu	1 m 06	13 m 72	9 m 14	14 m 02
Ju Es Se	400 m	10	Verte	0 m 91	45 m 00	35 m 00	40 m 00

Femmes

Be	50 m	5	Rouge	0 m 65	11 m 50	7 m 50	8 m 50
	80 m	8	Blanc	0 m 76	12 m 00	8 m 00	12 m 00
	200 m	10	Bleu	0 m 76	21 m 46	18 m 28	14 m 02
Ca	100 m	10	Jaune	0 m 76	13 m 00	8 m 50	10 m 50
	400 m	10	Verte	0 m 76	45 m 00	35 m 00	40 m 00
Ju Es Se Ma	100 m	10	Jaune	0 m 84	13 m 00	8 m 50	10 m 50
	400 m	10	Verte	0 m 76	45 m 00	35 m 00	40 m 00

Les courses de haies (Saison hivernale)

Hommes (Benjamins à partir de 0,65 m)

Catégories	Distance	Nombre haies	Marques Couleur	Hauteur	Départ 1 ^{ère} haie	Ecart entre les haies	Dernière haie Arrivée
Be	50 m	5	Rouge	0 m 65	11 m 50	7 m 50	8 m 50
Mi	50 m	4	Jaune	0 m 84	13 m 00	8 m 50	11 m 50
Ca	50 m	4	Bleue	0 m 91	13 m 72	9 m 14	8 m 86
	60 m	5	Bleue	0 m 91	13 m 72	9 m 14	9 m 72
Ju et Ma	50 m	4	Bleue	0 m 99	13 m 72	9 m 14	8 m 86
	60 m	5	Bleue	0 m 99	13 m 72	9 m 14	9 m 72
Es Se	50 m	4	Bleue	1 m 06	13 m 72	9 m 14	8 m 86
	60 m	5	Bleue	1 m 06	13 m 72	9 m 14	9 m 72

Femmes

Be	50 m	5	Rouge	0 m 65	11 m 50	7 m 50	8 m 50
Mi	50 m	4	Blanche	0 m 76	12 m 00	8 m 00	14 m 00
Ca	50 m	4	Jaune	0 m 76	13 m 00	8 m 50	11 m 50
	60 m	5	Jaune	0 m 76	13 m 00	8 m 50	13 m 00
Ju Es Se Ma	50 m	4	Jaune	0 m 84	13 m 00	8 m 50	11 m 50
	60 m	5	Jaune	0 m 84	13 m 00	8 m 50	13 m 00

Ca : 400m* voir règlement spécifique lors des interclubs seniors.

Réglage vertical : hauteur de haie
Réglage horizontal : contre poids



Courses de steeple

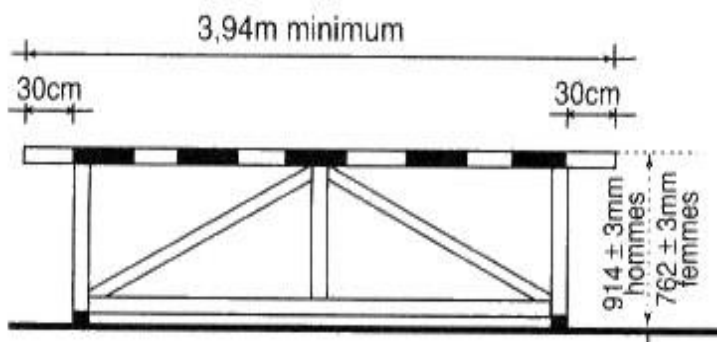
Distances :

3000 m pour les seniors hommes et femmes, les juniors hommes et hors championnats juniors femmes

2000 m pour les cadets et cadettes et Juniors femmes

Obstacles sur la piste

4 barrières et une rivière située entre la 3^e et la 4^e barrière ; l'obstacle de la rivière est identique aux



Hauteur des barrières de steeple

Hommes : 0,91

Cadets (U18) : 0,84

Femmes : 0,76

Il est recommandé que la 1^{ère} barrière franchie soit d'une largeur de 5 m

Déroulement de la course de steeple (rivière à l'intérieur)

3000 m steeple :

Pas d'obstacle entre le départ et le début du 1^{er} tour.
 Le 1^{er} obstacle franchi est la barrière après la ligne d'arrivée.

2000 m steeple :

Le 1^{er} obstacle franchi est la barrière située avant la rivière.

Règles :

Les athlètes peuvent franchir chaque barrière de quelque manière que ce soit. Ils doivent passer dans l'eau ou au-dessus de l'eau. Tout concurrent qui passe d'un côté ou de l'autre de la rivière ou au-dessous d'une barrière est disqualifié



Les courses de relais

Règlement :

Le témoin est donné de main à main dans la zone de passage.
Il passe la ligne d'arrivée dans la main du dernier relayeur.
S'il tombe, il doit être ramassé par celui qui l'a fait tomber et repartir de l'endroit où il est tombé et sans gêner les autres concurrents.



Avant la course

Drapeau rouge → les athlètes prennent leurs marques (pas de craie)

Drapeau blanc → Les athlètes sont prêts – le départ peut être donné.

Pendant la course

S'assurer que le témoin est bien transmis dans la zone de passage.

S'assurer que les concurrents ne se gênent pas.

Après la course

Drapeau blanc → transmission régulière.

Drapeau jaune → faute → appel du juge arbitre,

Marquer l'endroit de la faute sur la piste et noter sur la feuille.

Disqualification ou non suivant décision du juge arbitre

Zones de transmission du témoin

4 x 60 m	↓	zone transmission de 30 m (marques noires)	↓
4 x 100 m	↓	zone transmission de 30 m (marques jaunes)	↓
4 x 200 m	↓	zone transmission de 30 m (marques Rouges)	↓
4 x 400 m et autres	↓	zone transmission de 20 m (marques bleues)	↓

Les athlètes en attente doivent se trouver dans la zone de transmission du témoin

Courses autorisées par catégories sur piste en plein air (pour information)

Epreuves	SH	SF	EH	EF	JH	JF	CH		CF	MH	MF	BH	BF
50 m												*	*
80 m										*	*		
100 m	*	*	*	*	*	*	*		*				
120 m										*	*		
200 m	*	*	*	*	*	*	*		*				
400 m	*	*	*	*	*	*	**		**				
800 m	*	*	*	*	*	*	*		*				
1000 m	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
1500 m	*	*	*	*	*	*	*		*				
Mile	*	*	*	*									
2000 m	*	*	*	*					↓	*	*+	↓	↓
3000 m	*	**	*	*	*	* ↓	* ↓		* ↓				
5000 m	* ↓	*	* ↓	*	* ↓	* ↓	↓		↓				
10 000 m	* ↓	*	* ↓	*	* ↓	* ↓	↓						
20 000 m	↓		↓		↓	↓							
50 m haies												*	*
80 m haies											*		
100 m haies		*		*		*			*	*			
110 m haies	*		*		*		*						
200 m haies							*		*	*	*		
400 m haies	*	*	*	*	*	*	**		**				
1500 m steeple													
2000 m steeple						*	*		*				
3000 m steeple	*	*	*	*	*	*							
Relais 4 x 60 m										*	*	*	*
4 x 100 m	*	*	*	*	*	*	*		*				
4 x 200 m	*	*	*	*	*	*	*						
4 x 400 m	*	*	*	*	*	*	*						
4 x 800 m	*	*	*	*	*	*	*						
4 x 1000 m							*		*				
4 x 1500 m	*	*	*	*	*	*	*						
800 200 200 800										*	*	*	*
Course durée	60'+	60'+	60'+	60'+	60'+	60'+	45'+		30'+				

Comment sont attribués les couloirs

Le 1^{er} tour (séries) sera fait par tirage au sort intégral sur l'ensemble des concurrents engagés.

Piste à huit couloirs

Trois tirages au sort seront organisés :

- 1^{er} tirage**, des couloirs : 3 - 4 - 5 - 6
pour les quatre qualifiés les mieux classés
- 2^e tirage**, des couloirs : 7-8
pour les deux athlètes 5 et 6 classés
- 3^e tirage**, des couloirs 1-2
pour les deux athlètes moins bien classés

Piste à six couloirs

Trois tirages au sort seront organisés :

- 1^{er} tirage**, des couloirs : 3 - 4 - 5 pour les trois qualifiés les mieux classés
- 2^e tirage**, des couloirs : **6** et 7 (si 7 couloirs)
pour le **4^e** classé et **5^e** (si 7 couloirs)
- 3^e tirage**, des couloirs 1-2 pour les deux athlètes moins bien classés

Les délais entre chaque épreuve :

Lorsque les courses se courent sur plusieurs tours, les délais de temps doivent être respectés.

Entre la dernière série d'un tour et la 1^{re} série du tour suivant ou la finale, il devra s'écouler si possible, au moins les temps suivants :

Jusqu'au 200 m inclus 45' – au-delà du 200 m et jusqu'au 1000 m inclus 90'

Au-delà du 1000 m pas le même jour.

Tu es préposé à l'anémomètre

L'anémomètre sert à mesurer la vitesse du vent.

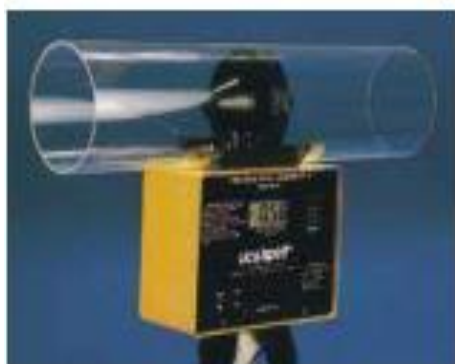
Il sera lu en mètres par seconde, arrondi au dixième de mètre par seconde supérieur dans la direction positive.

- C'est ainsi qu'on lira +2,03 mètres par seconde et qu'il sera noté +2,1.
- Une lecture de - 2,03 par seconde sera notée -2.

La hauteur de l'anémomètre est dans tous les cas de 1,22 m

Courses	Emplacements	Durée	Déclenchement à partir de :
50 m	25 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	5"	Au signal lumineux du pistolet
100 m	50 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	10"	Au signal lumineux du pistolet
200 m	50 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	10"	Lorsque le 1 ^{er} athlète entre dans la ligne droite
haies 50 m	25 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	5"	Au signal lumineux du pistolet
haies 80 m	50 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	13"	Au signal lumineux du pistolet
haies 100/110 m	50 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	13"	Au signal lumineux du pistolet
haies 200 m	50 m ligne d'arrivée 2 m maxi du 1 ^{er} couloir	13"	Lorsque le 1 ^{er} athlète entre dans la ligne droite

Hauteur de l'anémomètre : 1,22 et a 2 m maximum du 1^{er} couloir



Homologation d'un record :

Epreuve individuelle :

La vitesse du vent ne doit pas dépasser 2m/s.

Epreuves combinées :

La moyenne des vitesses ne doit pas dépasser 2 m/s



La marche athlétique

Un système de signes internationaux

Définition de la marche athlétique

- La marche athlétique est une progression exécutée pas à pas de telle manière que le marcheur maintienne un contact avec le sol, sans qu'il ne survienne aucune perte de contact visible (pour l'œil humain)
- La jambe doit être tendue (c'est-à-dire que le genou ne doit pas être plié) à partir du premier contact avec le sol jusqu'au moment où elle se trouve en position verticale.

Le chef juge marche

Réunit les juges avant l'épreuve pour leur attribuer leurs emplacements respectifs.

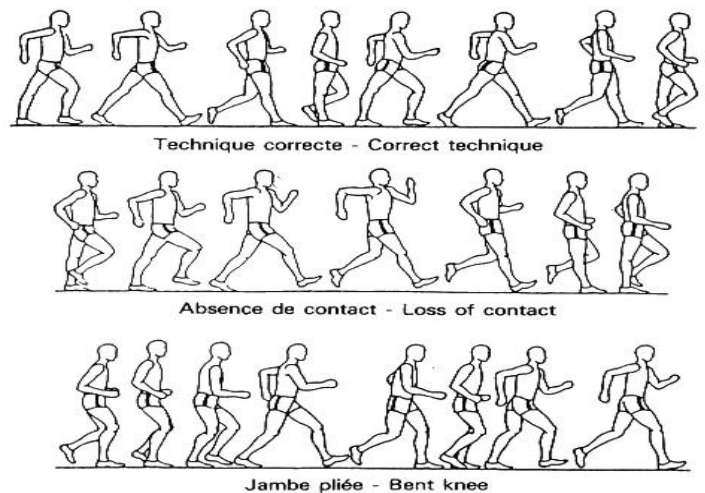
S'assure que tous les juges sont en possession du matériel nécessaire au jugement.

Notifie rapidement la disqualification aux marcheurs, après s'être assuré que les trois fiches rouges proviennent de 3 juges différents.

S'assure que le tableau des avertissements est utilisé correctement durant l'épreuve et que la 3^e fiche n'est pas accrochée avant que le concurrent n'ait été informé de sa disqualification.

Signe la feuille récapitulative et vérifie avec le juge arbitre courses que les résultats sont corrects. Réunit les juges, présente la feuille récapitulative et discute des problèmes éventuels.

Le chef juge a le pouvoir de disqualifier un athlète à l'intérieur du stade quand l'épreuve se termine dans le stade, ou dans les derniers 100 m de l'épreuve lorsqu'elle n'a lieu que dans le stade ou sur la route, lorsque de par son mode de progression, il enfreint le paragraphe 1 ci-dessus, **et ceci quel que soit le nombre de cartons rouges** que le chef juge a reçu pour cet athlète.



Rôle du juge marche

Il s'assure que les concurrents marchent de façon correcte.

Mise en garde

- Les athlètes doivent être prévenus lorsque par leur mode de progression, ils risquent de ne pas respecter les règles.
- Une palette jaune, marqué de chaque côté du symbole de l'irrégularité, leur sera montré.

La palette jaune montré par le juge à l'athlète fautif :



- Un athlète n'aura pas droit à une deuxième mise en garde par le même juge pour la même infraction.

Avertissement (cartons rouges)

Lorsqu'un Juge remarque qu'un athlète enfreint les règles en perdant le contact de manière visible avec le sol ou en pliant le genou lors de la compétition, à quel que moment que ce soit, le juge enverra un carton rouge **au chef juge**.

Date :
Epreuve :
Heure :
N° dossard :

Motif de la sanction

Genou plié
Perte de contact visible
Nom du juge :
Signature

Disqualification (par le chef juge seulement)

- Lorsque trois cartons rouges, de trois juges différents, auront été envoyés au chef juge, l'athlète sera disqualifié et informé de cette disqualification par le chef juge ou un chef juge adjoint qui lui montrera une palette rouge.



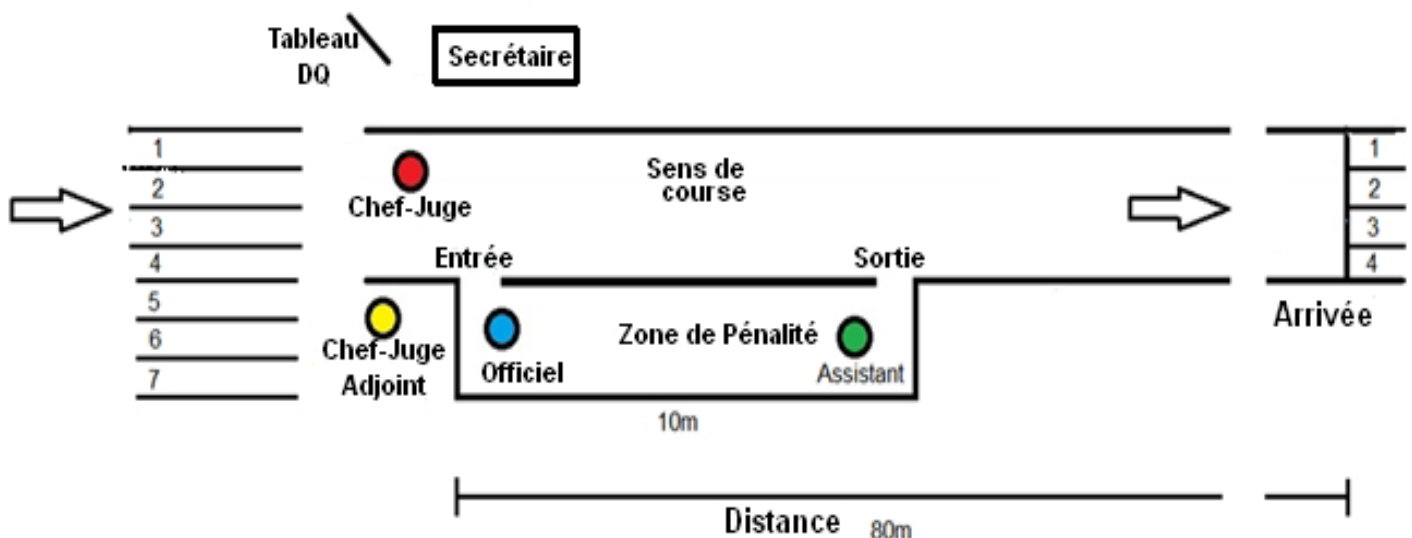
- L'absence de notification rapide n'entraînera pas la requalification d'un athlète disqualifié.

Pour toutes les compétitions, l'organisateur doit prévoir l'utilisation d'une zone des pénalités. L'athlète qui aura reçu trois cartons rouges ne sera pas disqualifié mais sera invité à rentrer dans cette zone pour une durée déterminée par le type d'épreuve :

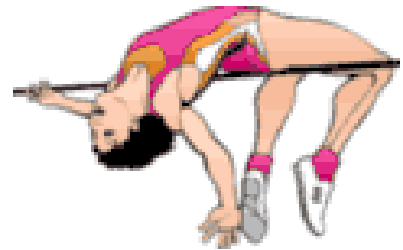
Si par la suite l'athlète reçoit un quatrième carton rouge donné par un juge différent des trois précédents il sera disqualifié par le chef juge. Un athlète qui se soustrait à l'obligation d'entrer dans la zone des pénalités alors qu'il lui a été demandé de le faire, ou d'y rester pour la durée appropriée, doit être disqualifié par le juge arbitre.

Épreuve jusqu'à et y compris	Durée applicable
05.000m / 5km	0,5 min (30")
10.000m / 10km	1 min
20.000m / 20km	2 min
30.000m/30km	3min
35.000m / 35km	3,5min (3 min et 30")
40.000m / 40km	4min
50.000m / 50km	5min

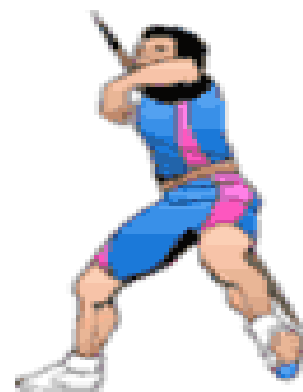
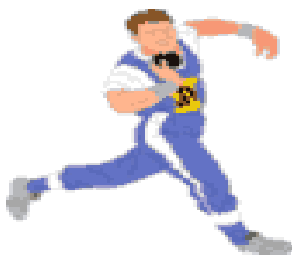
Exemple de mise en place pour une épreuve sur piste en plein air.



Les Sauts

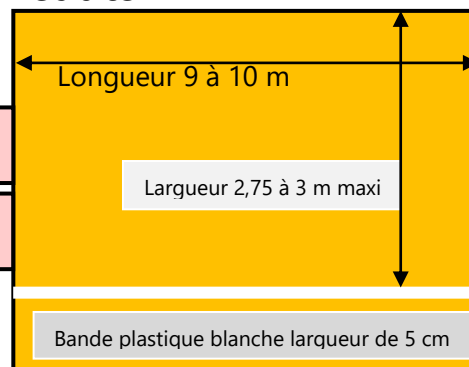


Les Lancers



Organisation et tâches du jury en sauts

La longueur minimum de la piste d'élan sera de 40 m, mesurée de la ligne d'appel appropriée jusqu'à la fin de la piste d'élan.



Les planches de triple saut sont habituellement placées : 7 - 9 - 11 - 13 m.

Dans le cas d'une fosse de réception de plus de 3 m de largeur ; Cette dernière sera aménagée par la pose d'une bande ou si nécessaire de deux, déterminant une zone de réception conforme.

1) chef de concours contrôle le déroulement du concours et valide ou non les essais

avec les drapeaux blanc ou rouge

2) secrétaire, tenue de la feuille de concours et appel des athlètes

3) juge, (chrono et drapeau jaune) et tenue du ruban de mesurage*

(*ou toise hauteur et perche)

4) juge, réception et tenue de la fiche et ruban de mesurage*

(*hauteur et perche remise de la barre sur les taquets)

5) juge, préposé à l'anémomètre pour la longueur et triple saut*

(*ou hauteur et perche remise de la barre sur les taquets)

6) juge, préposé au ratissage

7) juge, panneau information

La disposition du jury en hauteur et perche sera différente de la longueur et du triple saut et les membres du jury devront toujours se placer de façon à ne pas gêner les athlètes.

Le temps imparti

Épreuves Individuelles			Les Délais accordés dans les concours	Épreuves Combinées		
Hauteur	Perche	Autres		Hauteur	Perche	Autres
1 min	1 min	1 min	Plus de 3 (et 1er essai de chaque athlète)	1 min	1 min	1 min
1,5 min	2 min	1 min		2 ou 3 athlètes	1,5 min	2 min
3 min	5 min	-	1 athlète	-	-	-
2 min	3 min	2 min	Essais consécutifs	2 min	3 min	2 min

Le temps imparti commence à l'appel de l'athlète lorsque le plateau du concours est signalé prêt par le chef juge.

Lorsqu'il reste 15", le préposé à la mesure du temps lève un drapeau jaune et le maintient levé pour informer l'athlète du temps restant. A l'issue des 15", le drapeau sera abaissé pour indiquer que le temps imparti est écoulé et l'échec sera indiqué par le drapeau rouge du chef de plateau.



L'athlète doit avoir commencé son essai (départ de la course d'élan ou de la rotation) avant la fin du temps accordé.

Pour la hauteur et la perche :

- Le nombre d'athlètes est déterminé à chaque nouvelle hauteur de barre. Il comprend : ceux qui sautent, ceux qui ont fait l'impasse et ceux qui n'ont pas commencé le concours.

- Le temps accordé pour une hauteur de barre ne peut pas être modifié avant que la barre ne soit élevée à une hauteur supérieure (sauf pour les essais consécutifs), même si le nombre de concurrents au 2^e ou 3^e essai peut le permettre.

- Le temps accordé pour le premier essai d'un athlète qui commence la compétition sera toujours de 1 min, même s'il reste le seul à sauter.

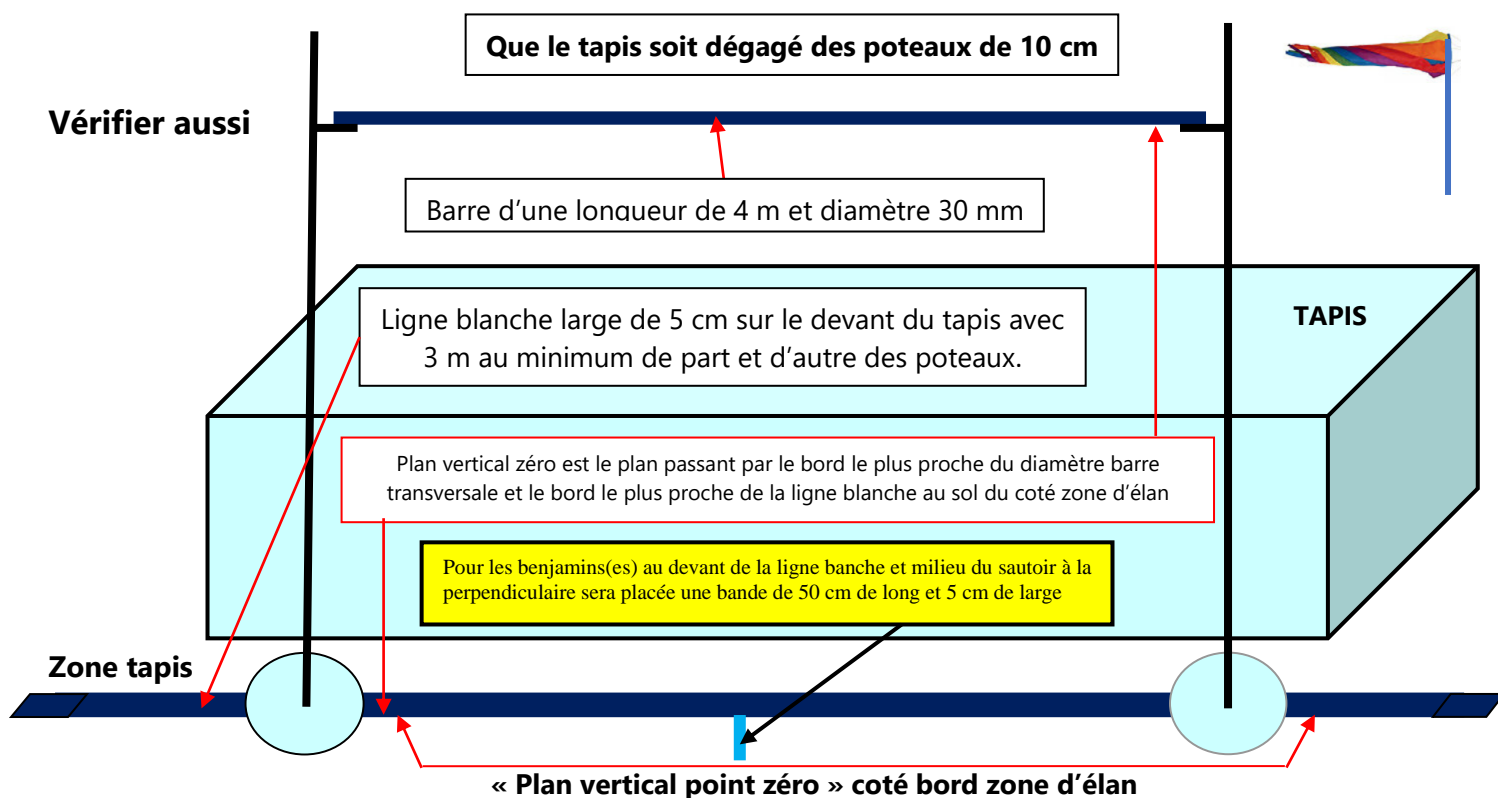
Lorsqu'il ne reste plus qu'un seul athlète, qui a remporté la compétition dans le Saut en Hauteur ou le Saut à la Perche et qui tente de battre un record lié à la compétition, le délai doit être augmenté d'une minute.

Dans les compétitions par équipes (telles que les interclubs) durant la totalité de l'épreuve, le temps accordé pour chaque tentative, ne pourra dépasser 1' pour tous les concours. Cela ne change pas le temps pour les essais consécutifs.

Tu es juge au saut en hauteur

Règlement :

- Prendre ses marques en présence du jury (craie interdite).
- Chaque athlète peut avoir des essais d'échauffement, mais avant le début du concours.
- Un athlète est éliminé après 3 échecs consécutifs. (Sauf lors d'un barrage)
- Les hauteurs de barre sont mesurées à chaque montée
- La montée minimale de barre est de 2 cm ; la progression ne doit pas augmenter.
- Si un concurrent s'abstient ou est absent à un essai, il ne pourra plus sauter à cette hauteur ; il devra attendre la hauteur suivante.
- Lorsqu'il est premier et reste seul en compétition, un concurrent peut demander la hauteur de barre qu'il désire tenter.
- A chaque tentative de record, la hauteur doit être vérifiée avant le saut, et à nouveau lorsque la barre aura été touchée.



Jury minimum : 1 juge à l'appel ; un juge qui valide et 2 juges de part et d'autre des poteaux

Rôle du jury

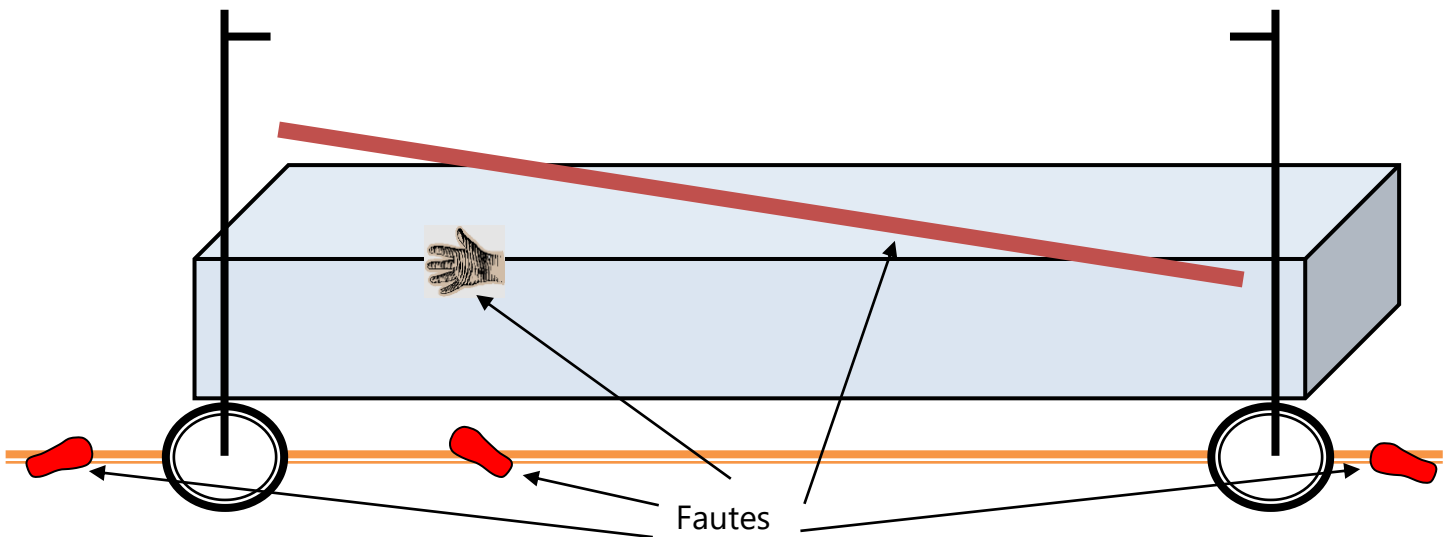
Vérifier le sautoir et le matériel
Mettre la barre en place.
Mesurer la hauteur de la barre
Appeler les concurrents.
Remplir la feuille de concours –
Juger la validité du saut.
Faire le classement.
Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre.
Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Matériel

Planchette – crayon.
Feuille de concours.
Poteaux (à 10 cm du tapis)
Bande blanche pour le plan vertical zéro - Barre –Toise.
Drapeaux : blanc, rouge et jaune
Manche à air - Chronomètre.

Fautes :

- **Dépasser le temps imparti (1 min)**
- Les athlètes devront prendre appel sur un seul pied.
- Après le saut la barre ne reste pas sur les supports du fait de l'action de l'athlète
- Toucher le sol ou le tapis au-delà du plan vertical zéro entre ligne blanche et la barre transversale avec une partie de son corps sans franchir la barre.



Classement :

- Performance la meilleure.
- Plus petit nombre d'essais à la hauteur franchie.
- Plus petit nombre d'essais manqués (X) avant la dernière la dernière hauteur franchie.
- Pas d'ex aequo à la 1^{re} place en championnat individuel ⇒ **Sauts de barrage :**

Les athlètes se trouvant ex-æquo sauteront **une fois à la hauteur qui suit** la dernière hauteur franchie par les athlètes.

- S'ils échouent, la barre est descendue de 2 cm.
- S'ils réussissent, la barre est montée de 2 cm jusqu'à ce qu'ils se départagent.

Ou selon la nouvelle règle hauteur et perche :

Un saut de barrage sera organisé entre ces athlètes sauf s'il en est décidé autrement, à l'avance en se basant sur la réglementation technique s'appliquant à la compétition, ou pendant la compétition par le juge arbitre ou le délégué technique si aucun juge arbitre n'a été désigné. S'il n'est pas procédé à un saut de barrage, y compris lorsque les athlètes concernés à tout moment décident de ne plus sauter, **l'ex aequo sera maintenu**

Règle 100 : Toute adaptation ou dérogation à ce Règlement devra faire l'objet d'une décision fédérale préalable, qui devra alors :

- être suivie de directives précises dans le livret Règlement des Compétitions Nationales et les déclinaisons correspondantes dans les structures fédérales territoriales (**départementale, régionale, interrégionale**) chacune agissant pour son domaine de responsabilité suivant le niveau de compétition.

- être suivi de directives précises et spécifiques, sous le contrôle de la CNJ, si cela concerne des épreuves « Jeunes ».

Règlement :

Prendre ses marques en présence du jury.

Chaque athlète peut avoir des essais d'échauffement, mais avant le début du concours.

Donner la position des poteaux avant d'être appelé (de 0 à + 80 cm vers le tapis).

Un athlète est éliminé après 3 échecs consécutifs.

Si un concurrent refuse de sauter ou est absent à un essai d'une hauteur, il ne pourra plus sauter à cette hauteur ; il devra attendre la barre suivante.

La montée minimale de barre est de 5 cm. La progression ne doit pas augmenter.

Lorsqu'il est 1^{er} et reste seul en compétition, un concurrent peut demander la hauteur de barre qu'il désire tenter.

Les hauteurs de barre sont mesurées à chaque montée et vérifiées si un athlète tombe sur la barre.

Une vérification de hauteur de barre est effectuée avant chaque tentative de record.



Jury minimum

1 juge à l'appel

1 juge qui valide le saut

2 juges de part et d'autre des poteaux

Autres précautions :

S'assurer que personne ne traverse la piste d'élan.

Vérifier la position des poteaux.

Faire attention à la perche qui retombe.

Au saut à la perche, une fois la compétition commencée, il n'est plus possible d'utiliser les perches pour s'échauffer sur la zone de compétition.

Rôle du jury

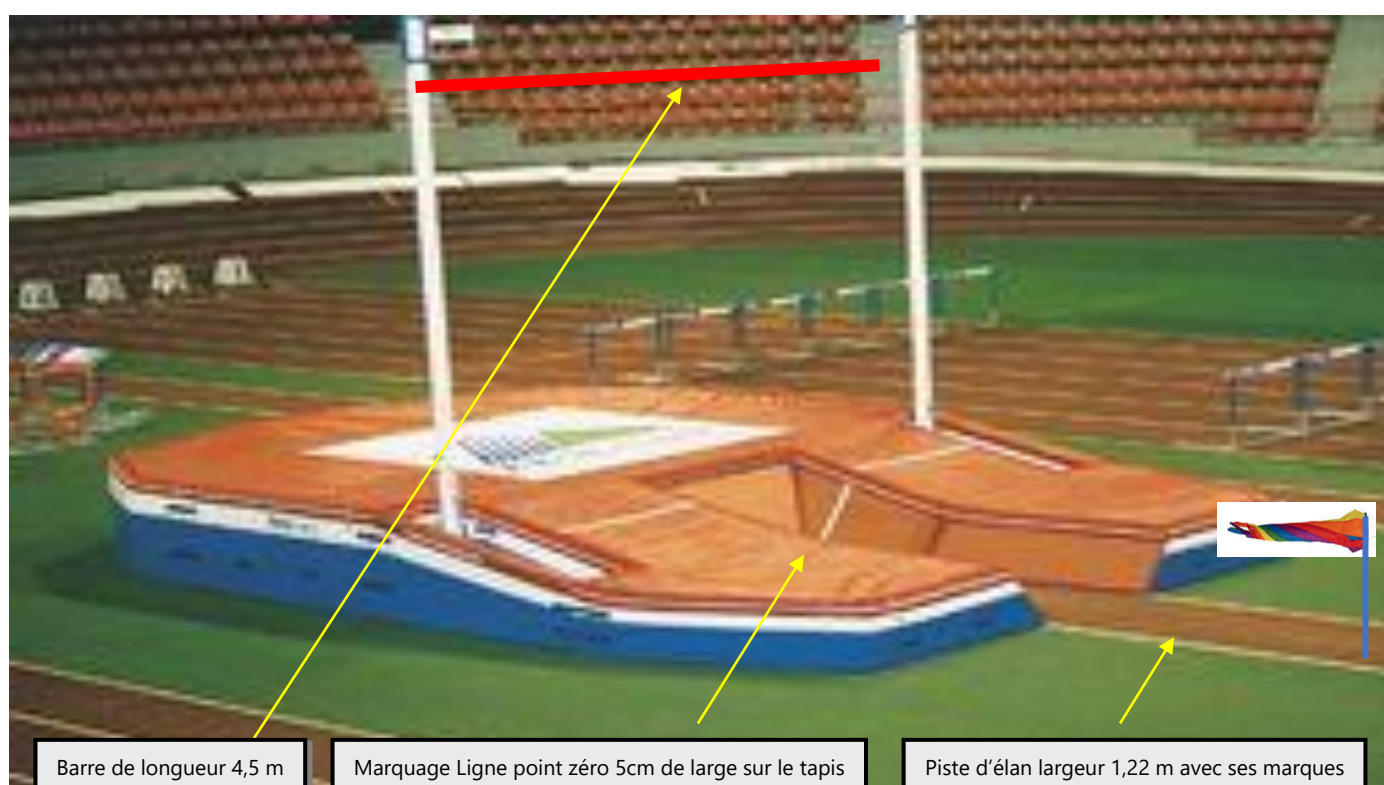
Vérifier le sautoir et le matériel ;
Mettre la barre en place ;
Faire le point zéro pour la position des poteaux et tapis ;
Mesurer la hauteur de la barre à la verticale de la ligne zéro ;
Appel des concurrents avec hauteur 1ère barre de chaque athlète et la position demandée des poteaux ;
Juger la validité du saut ;
Remplir la feuille de concours ;
Faire le classement ;
Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre ;
Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Matériel

Planchette – crayon ;
Feuille de concours ;
Barre –Toise ;
Remonte-barre ;
Manivelles poteaux ;
Marques de positionnement ;
Drapeaux : blanc, rouge et jaune ;
Manche à air ;
Chronomètre.

Fautes :

- Dépasser le temps imparti (1min)
- Après le saut, la barre ne reste pas sur les taquets du fait de l'action de l'athlète durant le saut ;
- Toucher le sol ou le tapis au-delà du point 0 sans franchir la barre avec son corps ou la perche ;
- Si, après avoir quitté le sol, il passe sa main inférieure au dessus de sa main supérieure ou s'il déplace la main supérieure vers le haut de la perche ;
- Durant le saut, il stabilise la barre ou la remet en place d'une main ou des deux mains ;
- Toucher la perche après avoir sauté pour l'empêcher de tomber y compris un membre du jury.



Classement

Meilleure performance.

Plus petit nombre d'essais à la hauteur franchie.

Plus petit nombre d'essais manqués (X) pendant le concours.

Pas d'ex aequo à la 1^{re} place en championnat individuel ⇒ **Sauts de barrage :**

Les athlètes se trouvant ex-æquo sauteront **une fois à la hauteur qui suit** la dernière hauteur franchie par les athlètes.

- S'ils échouent, la barre est descendue de 5 cm.

- S'ils réussissent, la barre est montée de 5 cm jusqu'à ce qu'ils se départagent.

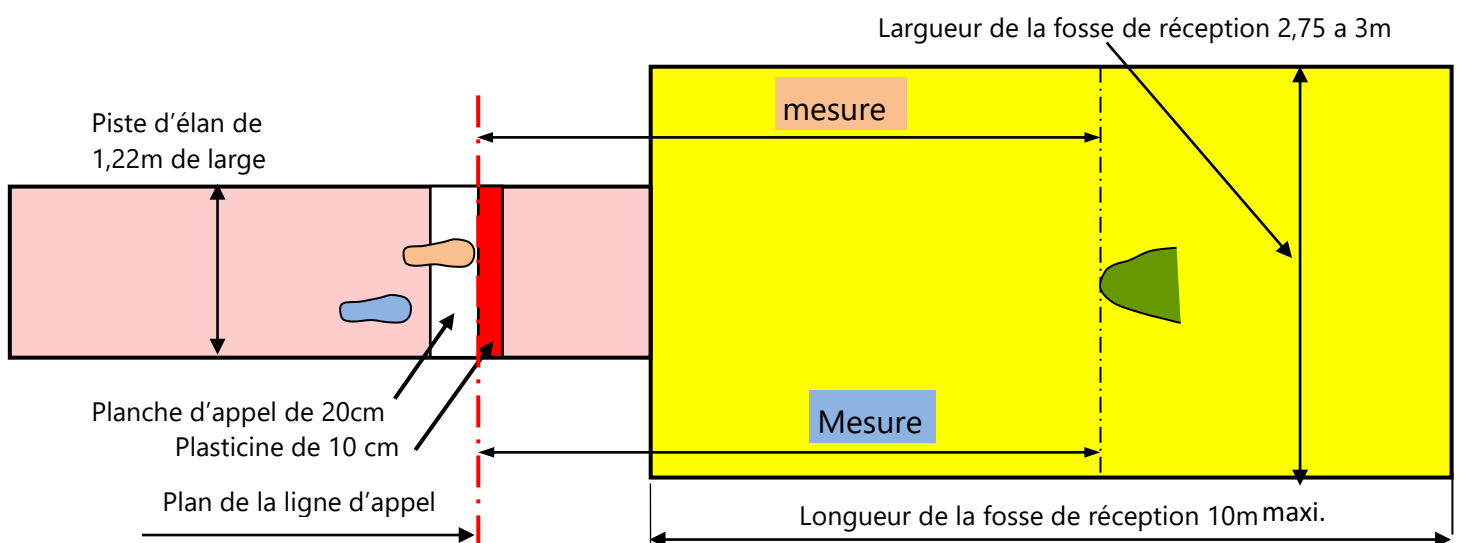
Tu es juge à la longueur ou au triple saut

Règlement :

- Prendre ses marques en présence du jury (pas de craie, pas de chaussures).
- Chaque athlète peut avoir des essais d'échauffement, mais avant le début du concours.
- Prendre son élan sur la piste.
- Appel à partir de la planche d'appel.
- Saut dans la zone de réception.
- Vitesse du vent prise pour chaque saut (pendant 5 sec).

Nombre d'essais :

- Jusqu'à 8 concurrents 6 essais.
- Plus de 8 concurrents 3 essais pour tous plus 3 essais pour les 8 meilleurs.
- (3 derniers essais effectués dans l'ordre inverse du classement intermédiaire).



La mesure se fait de manière normale de la planche d'appel à la marque la plus proche laissée par l'athlète, pour toutes les catégories de benjamins à Masters hommes et femmes



Ceci est une faute, il y a franchissement du plan de la ligne d'appel

Jury minimum : 2 juges à la planche – 2 juges réception – 1 juge anémomètre

Triple Saut :

Planche à 13 m (hommes), 11 m (femmes), 9 m, 7 m selon le niveau de compétition.
Saut à cloche-pied + enjambée + saut dans la zone de réception.

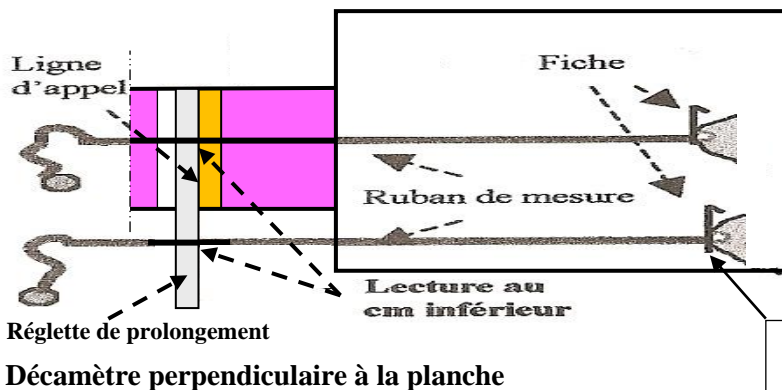
Anémomètre : Pendant 5''

- Placement : 20 m de la planche d'appel – 2 m maxi du couloir.
- Longueur : prise du vent à 40 m de la planche d'appel ou lorsque l'athlète part ;
- Triple saut : prise du vent à 35 m de la planche d'appel ou lorsque l'athlète part.

Rôle du jury

Vérifier le sautoir et le matériel.
Appeler les concurrents.
Mesurer la vitesse du vent.
Juger la validité du saut.
Inscrire la performance.
Ratisser le sable.
Remplir la feuille de concours.
Faire le classement.
Faire contrôler la feuille de concours par le juge arbitre.
Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Mesure d'un saut



Précautions à prendre :

- Personne ne traverse la piste d'élan au moment du saut.
- Aucun objet ne se trouve dans la zone de réception.
Placer un cône sur la piste pendant le ratissage.

Fiche piquée à la dernière marque la plus proche de la planche

Fautes :

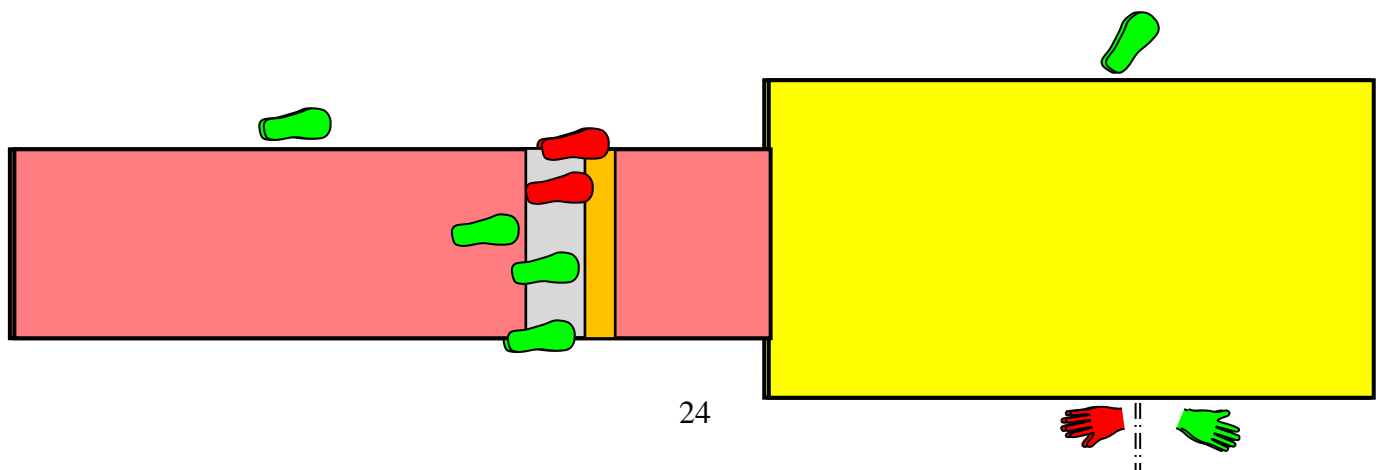
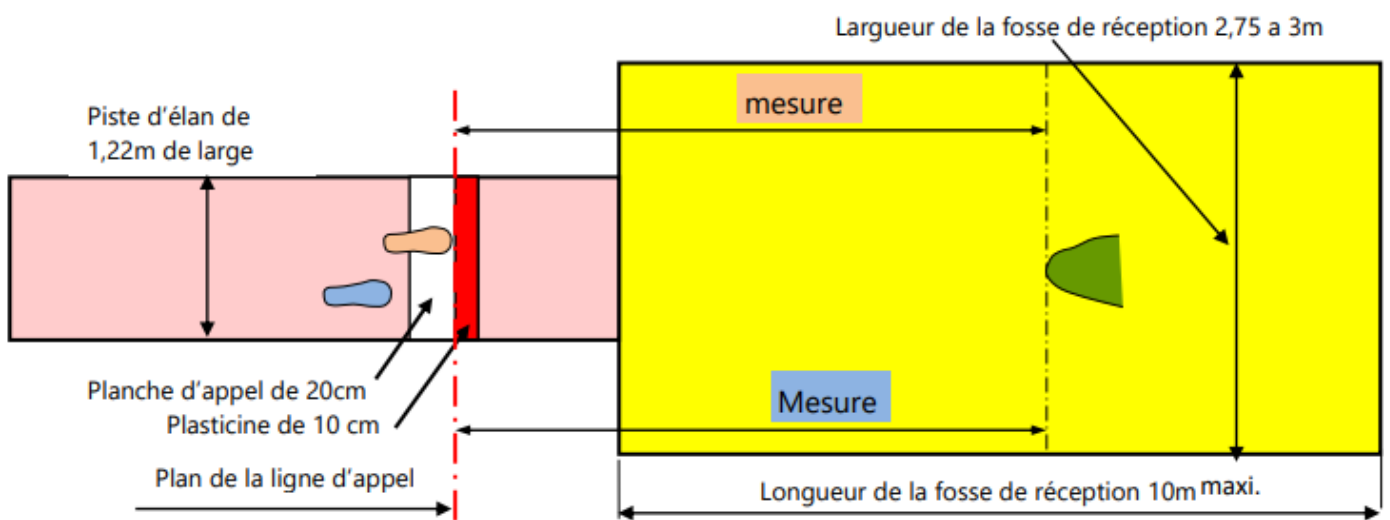
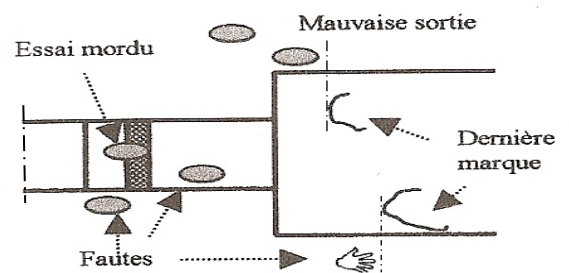
- touche le sol, en prenant son appel, au-delà de la ligne d'appel avec une partie quelconque de son corps, soit en poursuivant sa course d'élan sans sauter, soit en effectuant un saut ;
- prend son appel de part ou d'autre des extrémités latérales de la planche d'appel, que ce soit en avant ou en arrière de la ligne d'appel prolongée ;
- il touche le sol entre la ligne d'appel et la zone de réception ;
- effectue un saut en culbute quelle qu'en soit la nature, pendant la course d'élan ou le saut lui-même ;
- en retombant il touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable ;
- lorsqu'il quitte la zone de réception, **son premier contact du pied** avec le sol à l'extérieur de celle-ci est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant y compris une éventuelle marque laissée à l'intérieur de la zone de réception suite à une perte d'équilibre en retombant et qui serait plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.
- dépasser le temps imparti (1 min)

Classement : Meilleure performance

En cas d'ex-æquo :

la 2^e meilleure performance.

la 3^e performance ...



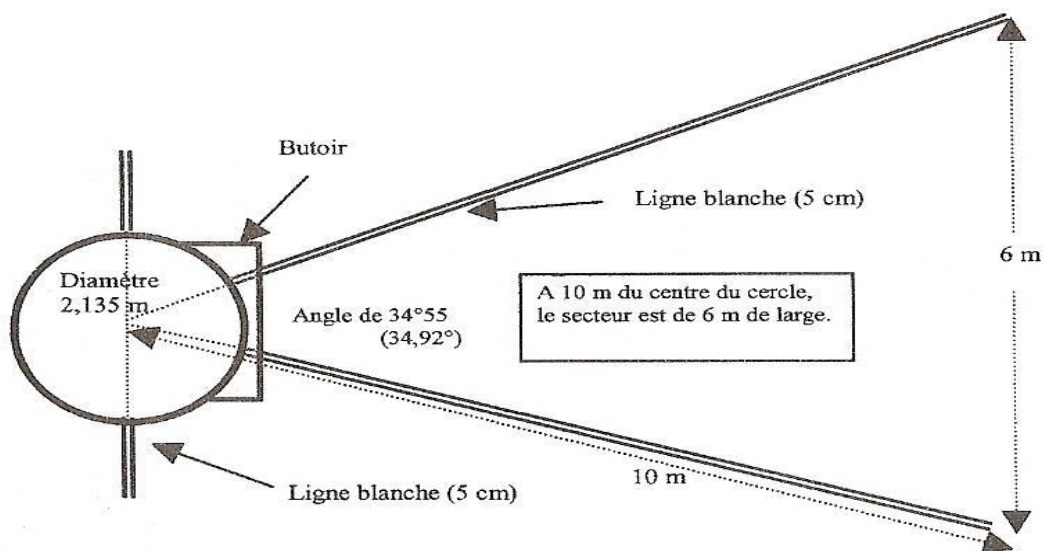
Tu es juge au lancer du poids

Règlement

- Essais d'échauffement dans l'ordre de la feuille de concours en présence du jury.
- Position stationnaire dans le cercle.
- Poids tenu près du cou ou du menton, lancé de l'épaule avec une seule main.
- Gants et sparadrap interdits – magnésie autorisée.

Nombre d'essais :

- Jusqu'à 8 concurrents 6 essais.
- Plus de 8 concurrents 3 essais pour tous plus 3 essais pour les 8 meilleurs.
- (3 derniers essais effectués dans l'ordre inverse du classement intermédiaire).



Jury minimum : 2 juges (1 de chaque côté) du cercle 2 juges à la zone de chute.

Précautions à prendre :

- Protéger l'aire de chute.
- Toutes personnes hors jury ne doivent pas être dans la zone de lancers (balisage).
- Aucun poids ne doit être utilisé à côté du concours.
- Les poids sont posés près du cercle et non lancés

Catégorie	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors-Masters1
Femmes	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
Hommes	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,260 kg

Rôle du jury

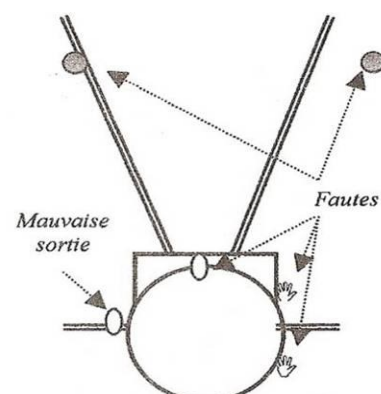
- Vérifier l'aire de lancer et le matériel.
- Appeler les concurrents dans l'ordre de la feuille.
- Juger la validité du lancer.
- Mesurer le lancer et inscrire la performance.
- Faire le classement.
- Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre.
- Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Matériel

- Planchette – crayon.
- Feuille de concours.
- Poids (pesés)
- Double décimètre.
- Fiche(s) – Balai
- Drapeaux : 3
blanc - rouge -jaune.
- Chronomètre.

Fautes

- Dépasser le temps imparti (1 min)
- Poids mal tenu.
- Toucher le sol à l'extérieur du cercle **sauf** pendant la rotation et derrière la ligne blanche.
- Mettre le pied sur le butoir.
- Quitter le cercle avant que le poids n'ait touché le sol.
- Le poids tombe à l'extérieur du secteur de chute ou sur les lignes blanches qui le délimitent.
- Sortir devant ou sur la ligne qui passe par le centre du cercle.



(Un contact pendant la rotation dans la moitié arrière ne sera pas considéré faute)

Exemple de feuille de résultats : Valable pour tous les concours sauf la hauteur et la perche

athlètes	essai 1	essai 2	essai 3	perf. provi.	class. provi.	ordre nouv.	essai 4	essai 5	essai 6	perf. finale	class. final
Julie	4,98	5,02	5,09	5,09	3	6	4,86	5,10	X	5,10	5
Clémence	5,20	5,21	5,15	5,21	1 ex	7	5,14	4,99	5,24	5,24	1
Léa	5,15	5,21	5,20	5,21	1 ex	8	5,02	5,13	5,18	5,21	2
Marie	4,91	5,08	5,02	5,08	4	5	X	5,11	5,01	5,11	4
Béatrice											DNS
Jessica	5,01	5,04	4,95	5,04	8	1	4,89	5,02	4,90	5,04	8
Catherine	4,99	4,95	X	4,99	9					4,99	9
Véronique	X	5,04	5,05	5,05	7	2	5,08	4,95	5,14	5,14	3
Chantal	5,06	5,05	X	5,06	6	3	4,98	X	-	5,06	7
Lucie	5,07	4,99	5,02	5,07	5	4	5,04	5,09	5,01	5,09	6
Camille	x	x	x								NM

DNS : Athlète inscrit mais absent de la compétition – NM : Athlète n'ayant réussi aucun essai valide

En cas d'ex aequo dans le classement, on comparera la deuxième meilleure performance. Si l'ex aequo subsiste, on tiendra compte de la troisième meilleure performance, et ainsi de suite, pour départager les athlètes.

En cas d'ex aequo au classement final pour n'importe quelle place, y compris pour la première place, les ex aequo ne seront pas départagés.

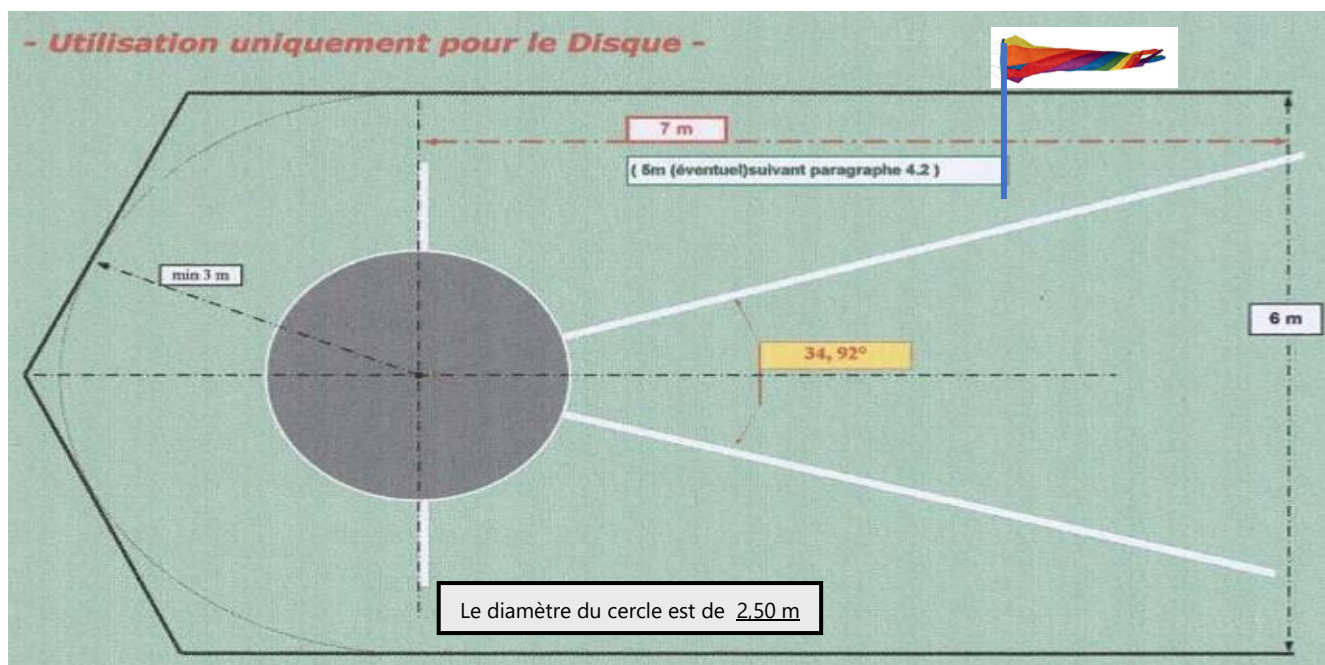
Tu es juge au lancer de disque

Règlement :

- Essais d'échauffement dans l'ordre de la feuille de concours en présence des juges.
- Position stationnaire dans le cercle à l'intérieur d'une cage.
- Disque lancé dans un mouvement rotatif.
- Gants et sparadraps interdits – magnésie autorisée.

Nombre d'essais :

- Jusqu'à 8 concurrents 6 essais.
- Plus de 8 concurrents 3 essais pour tous plus 3 essais pour les 8 meilleurs.
- (3 derniers essais effectués dans l'ordre inverse du classement intermédiaire).



Jury minimum : 2 juges de part et d'autre de la cage 2 juges à la chute.

Précautions à prendre :

- Protéger l'aire de lancer par des cordes de sécurité.
- Ne pas utiliser le disque hors lancer du concours.
- Les concurrents attendent derrière la cage.

Catégorie Sexe	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors- Masters 1
F	0,600 kg	0,800 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg
M	1,000 kg	1,250 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg

Rôle du jury

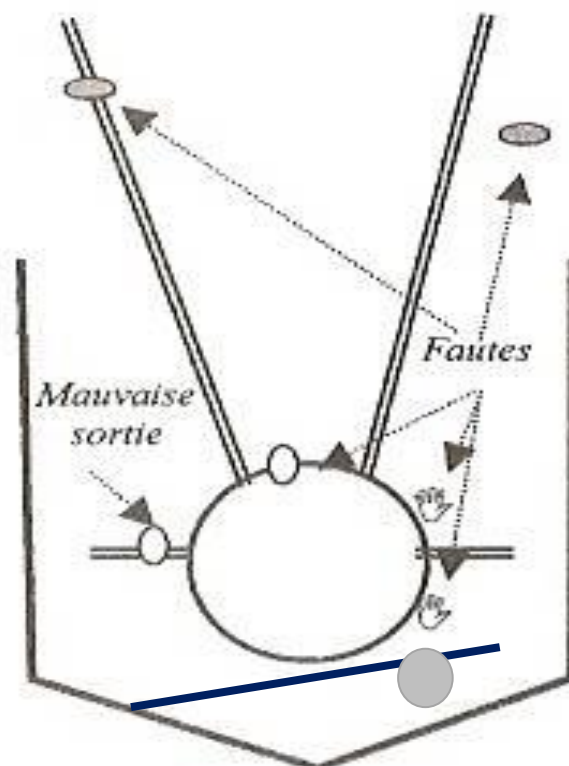
- Vérifier l'aire de lancer et le matériel.
- Appeler les concurrents.
- Juger la validité du lancer.
- Mesurer le lancer et inscrire la performance.
- Faire le classement.
- Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre.
- Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Matériel

- Planchette - crayon.
- Feuille de concours.
- Disques (pesés)
- Pentamètre ou hectomètre.
- Fiche(s) - Balai
- Manche à air
- Drapeaux : 5
2 blancs – 2 rouges – 1 jaune.
- Chronomètre.

Fautes

- Dépasser le temps imparti (1 min)
- Toucher le sol à l'extérieur du cercle **sauf** pendant la rotation et derrière la ligne blanche.
- Quitter le cercle avant que le disque n'ait touché le sol.
- Quitter le cercle devant ou sur la ligne blanche qui passe par le centre du cercle.
- Le disque tombe à l'extérieur du secteur de chute ou sur les lignes blanches qui le délimitent.



(Un contact pendant la rotation dans la moitié arrière ne sera pas considéré faute)

Classement :

Meilleure performance
En cas d'ex-æquo :
2^e performance
3^e ...

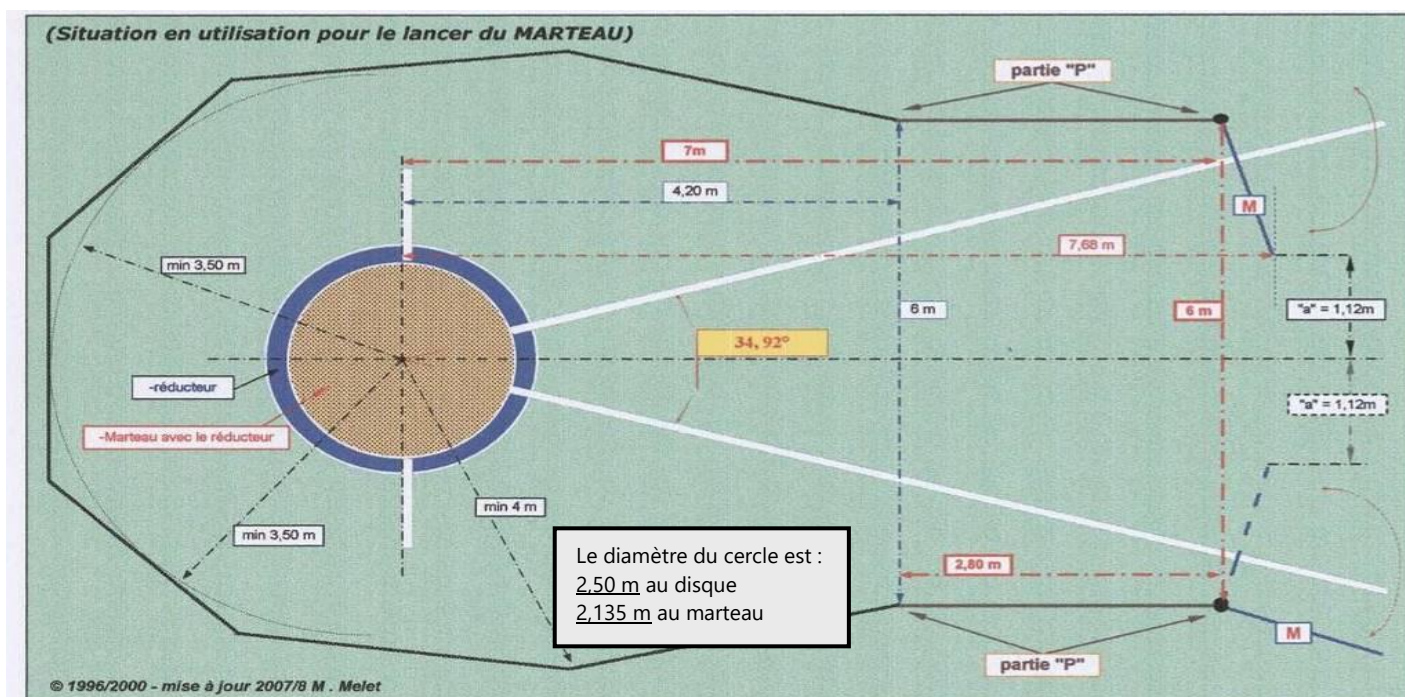
Tu es juge au lancer du Marteau

Règlement :

- Essais d'échauffement dans l'ordre de la feuille de concours en présence des juges.
- Position stationnaire dans le cercle à l'intérieur d'une cage.
- Gants autorisés (doigts coupés sauf le pouce)
- En position de départ avant les balancements ou rotations, le concurrent est autorisé à déposer la tête du marteau sur le sol à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle.
- Néanmoins, l'athlète peut arrêter ses rotations et reprendre son lancer **y compris s'il touche le sol ou le haut du cercle avec le marteau. Et ceci dans le temps imparti.**

Nombre d'essais :

- Jusqu'à 8 concurrents 6 essais.
- Plus de 8 concurrents 3 essais pour tous plus 3 essais pour les 8 meilleurs.
- (3 derniers essais effectués dans l'ordre inverse du classement intermédiaire).



Jury minimum : 3 juges près de la cage. 2 juges à la zone de chute.

Précautions à prendre : Protéger l'aire de lancer par des cordes de sécurité.

Ne pas utiliser le marteau hors lancer du concours.

Utiliser les volets (droit pour un gaucher et gauche pour un droitier).

Les concurrents attendent derrière la cage, en dehors de la zone de sécurité.

Catégorie	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors-Masters ¹
F	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
M	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,260 kg

Rôle du jury

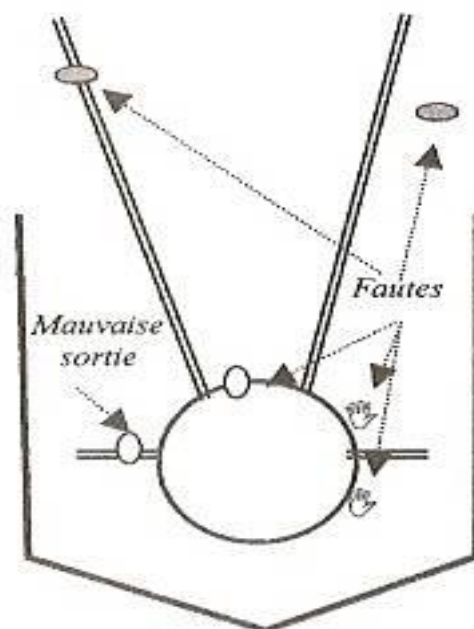
- Vérifier l'aire de lancer et le matériel.
 - Appeler les concurrents.
 - Juger la validité du lancer.
 - Mesurer le lancer et inscrire la performance.
 - Faire le classement.
 - Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre.
- Transmettre la feuille de concours au secrétariat.

Matériel

- Planchette - crayon.
 - Feuille de concours.
 - Marteaux (pesés)
 - Pentamètre ou hectomètre.
 - Fiche(s) - Balai
- Drapeaux : 5
2 blancs – 2 rouges – 1 jaune.
Chronomètre.

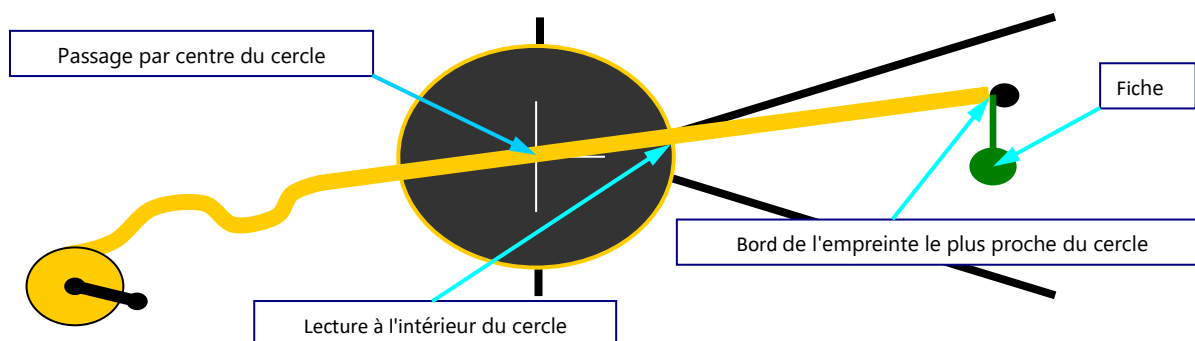
Fautes

- Dépasser le temps imparti (1 min)
- Toucher le sol à l'extérieur du cercle **sauf** pendant la rotation et derrière la ligne blanche.
- Quitter le cercle avant que le marteau n'ait touché le sol.
- Sortir devant ou sur la ligne blanche qui passe par le centre du cercle.
- Le marteau tombe à l'extérieur du secteur de chute ou sur les lignes blanches qui le délimitent.



(Un contact pendant la rotation dans la moitié arrière ne sera pas considéré faute)

MESURE D'UN LANCER EN CERCLE



Classement final :
Meilleure performance
En cas d'ex-æquo:
2^e performance
3^e ...

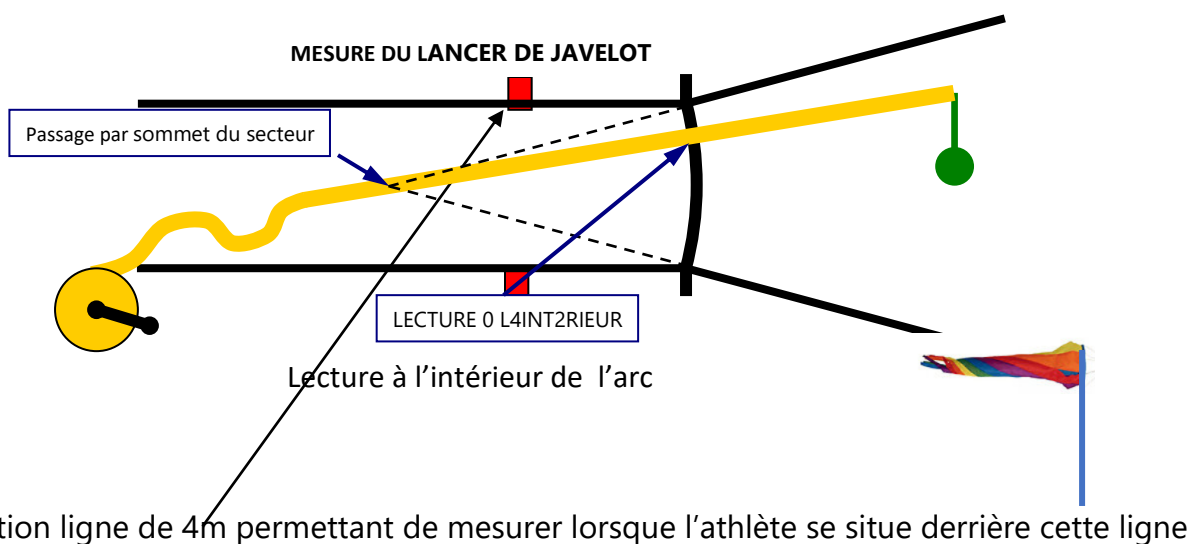
Tu es juge au lancer de javelot

Règlement :

- Essais d'échauffement dans l'ordre de la feuille de concours en présence des juges.
- Javelot tenu à la corde et lancé par-dessus l'épaule.
- Lancer derrière un arc de cercle au bout de la piste d'élan.

Nombre d'essais :

- Jusqu'à 8 concurrents 6 essais.
- Plus de 8 concurrents 3 essais pour tous plus 3 essais pour les 8 meilleurs.
- (3 derniers essais effectués dans l'ordre inverse du classement intermédiaire).



Jury minimum : 2 juges à côté de l'arc de cercle.
2 juges à la chute.

Précautions à prendre :

Protéger l'aire de chute par des cordes de sécurité.
Les javelots sont sous le contrôle d'un juge et sont rapportés aux athlètes.
Pas de lancers d'échauffement durant le concours.

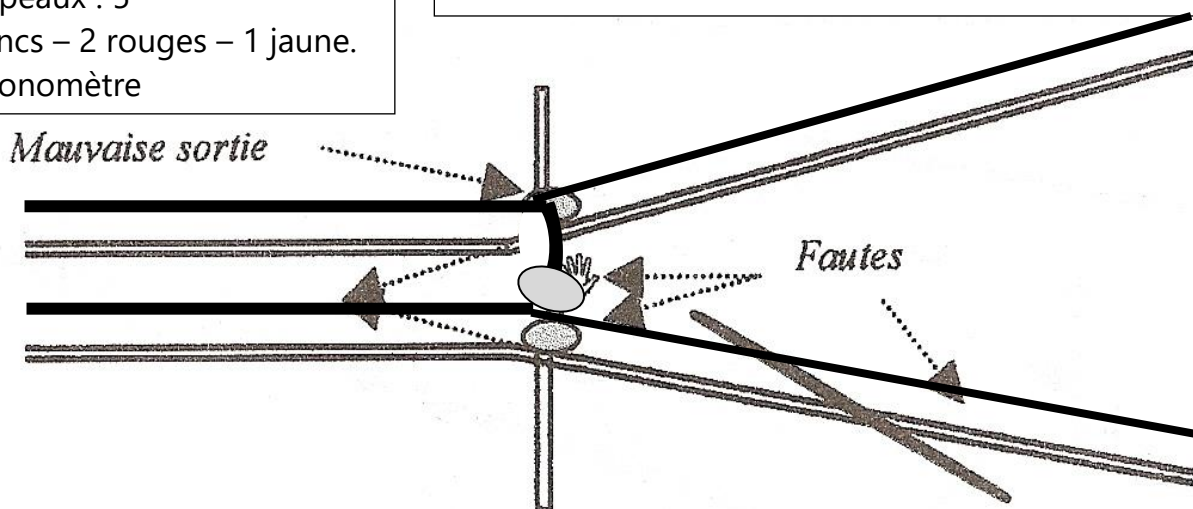
Catégorie Sexe	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors-Masters1
F	400 g	500 g	500 g	600 g	600 g
M	500 g	600 g	700 g	800 g	800 g

Matériel

- Planchette - crayon.
- Feuille de concours.
- Javelots (pesés, longueur et centre de gravité)
- Pentamètre ou hectomètre.
- Fiche(s) - Balai
- Manche à air
- Drapeaux : 5
- 2 blancs – 2 rouges – 1 jaune.
- Chronomètre

Rôle du jury

- Vérifier l'aire de lancer et le matériel.
- Appeler les concurrents.
- Juger la validité du lancer.
- Mesurer le lancer et inscrire la performance.
- Faire le classement.
- Faire contrôler la feuille de résultats par le juge arbitre.
- Transmettre la feuille de concours au secrétariat.



Fautes

- Dépasser le temps imparti (1 min)
- Le javelot commencé, toucher le sol à l'extérieur de la piste d'élan ou les lignes blanches qui la délimitent.
- Quitter la piste avant que le javelot n'ait touché le sol.
- Sortir devant ou sur les lignes blanches qui prolongent l'arc de cercle.
- Le javelot tombe à l'extérieur ou sur les lignes blanches du secteur de chute.
- Le javelot tombe à plat ; la tête métallique ne touche pas le sol avant toute autre partie du javelot.



Mesure au cm accompli

Classement :

Meilleure performance
En cas d'ex-aequo :
2^e performance
3^e ...

Organisation et tâches du jury en lancers

- 1) chef de plateau avec drapeaux
Blanc et rouge
- 2) secrétaire, tenue de la feuille de concours
Et appel des athlètes
- 3) juge, (chrono et drapeau jaune)
Et tenue du ruban de mesurage
- 4) juge, réception côté gauche
Fiche et tenue du ruban de mesurage
- 5) juge, réception côté droit avec drapeaux
Blanc et rouge
- 6) juge, panneau information.



Signification :

Drapeau jaune : il reste 15'' pour l'essai
Drapeau blanc : saut valable = 0
Drapeau rouge : échec = X
Essai non tenté = -

Sur le classement final :

Aucun essai réussi = NM
Non participant = DNS

Les épreuves combinées (pour information)

Saison estivale Hommes

Décathlon : Espoirs-Seniors comprend dix épreuves

1^{er} jour : 100m - longueur - poids - hauteur – 400m

2^e jour : 110m haies - disque - perche - javelot - 1 500m

Décathlon : Cadets-Juniors comprend dix épreuves

1^{er} jour : 100m - longueur – poids ou javelot - hauteur ou perche – 400 m

2^e jour : 110m haies - disque – perche ou hauteur – javelot ou poids - 1 500m

Octathlon : Minimes hommes comprend huit épreuves,

1^{er} jour : 100 m haies, poids, perche, javelot.

2^e jour : 100 m, hauteur, disque, 1 000 m.

Tétrathlon : Benjamins :

Une journée : 50 m haies, disque, hauteur, 1000 m

Saison estivale Femmes

Décathlon : Espoirs-Seniors, comprend dix épreuves

1^{er} jour : 100m - disque -perche - javelot – 400m

2^e jour : 100m haies - longueur - poids - haut - 1 500m

Heptathlon : Espoirs-Seniors Femmes : comprend sept épreuves

1^{er} jour : 100 m haies, hauteur, poids, 200 m.

2^e jour : longueur, javelot, 800 m.

Heptathlon : Cadettes-Juniors Femmes : comprend sept épreuves

1^{er} jour : 100 m haies, hauteur *ou* longueur, poids *ou* javelot, 200 m.

2^e jour : longueur *ou* hauteur, javelot *ou* poids, 800 m.

Heptathlon : Minimes filles sur deux journées comprend sept épreuves

1^{er} jour : 80 m haies, hauteur, poids, 100 m.

2^e jour : longueur, javelot, 1000 m.

Tétrathlon : Benjamines

Une journée : 50 m haies hauteur javelot, 1000 m.

Les engins de lancers et hauteurs des haies utilisés correspondent aux catégories.

Règlement spécifique :

3 essais en longueur et aux lancers.

Montées de barres : de 3 en 3 cm à la hauteur et de 10 en 10 cm à la perche.

Repos : A la discrétion du juge arbitre des épreuves combinées, il y aura, lorsque cela est possible et pour chaque Athlète, un intervalle d'au moins 30 minutes entre la fin d'une épreuve et le commencement de la suivante. Si possible, le temps s'écoulant entre la fin de la dernière épreuve du premier jour et le début de la première épreuve du deuxième jour sera d'au moins 10 heures.

Epreuve finale : les athlètes les mieux classés courent dans la même série.

Courses : **Règle des faux départs**

Un seul faux départ par course sera toléré sans la disqualification du ou des athlète(s) ayant provoqué le faux départ. Tout athlète responsable de faux départs supplémentaires dans la course sera disqualifié pour cette course.(ne sont pas concernés les **benjamins**).

Saison Hivernale en salle :

Heptathlon : C J E S Hommes, comprend sept épreuves (2 journées)

1^{er} jour : 60 m, longueur, poids, hauteur.

2^e jour : 60 m haies, perche, 1000 m.

Pour la catégorie : juniors hommes, l'ordre de déroulement hauteur (1^{er} jour) de la perche (2^{ème} jour) soit interverti.

Pentathlon : C J E S Femmes : se déroule sur une 1 journée,

60 m haies, hauteur, poids, longueur, 800 m.

Pour la catégorie : juniors femmes, l'ordre de déroulement hauteur, longueur soit interverti.

Pour les catégories Cadets Cadettes, il est autorisé que l'ordre des concours soit ajusté en fonction des installations et de l'horaire général du championnat des autres épreuves individuelles.

Pentathlon : une journée

Minimes Garçons : 50 m haies, hauteur, hauteur, poids, longueur **ou** perche, 1000 m

Minimes Filles : longueur, 50 m haies, poids, hauteur, 1000 m

Tétrathlon : une journée :

Benjamins : Longueur, poids, 50 m haies, 1000 m **ou** Perche, poids, 50 m haies, 1000 m

Benjamines : hauteur, 50 m haies, poids, 1000 m.

Classement : Chaque athlète sera crédité de points à chacune de ses épreuves selon la table de cotation officielle.

Les points attribués seront annoncés séparément pour chaque épreuve et les totaux cumulés devront être annoncés à tous les athlètes après la fin de chaque épreuve. Le gagnant sera l'athlète qui aura obtenu le plus grand nombre total de points.

Si deux ou plusieurs athlètes obtiennent un nombre égal de points pour une place quelle qu'elle soit dans une compétition, cela sera considéré comme étant Ex Aequo.

Triathlons Benjamins et Benjamines :

Il s'agit d'épreuves multiples avec le choix des épreuves et règles spécifiques.

- Général : Une course, un saut et un lancer. (stade et salle)

- Saison hivernale *2 courses + 1 concours (*sprint, haies ou marche uniquement)

Triathlon Minimes Garçons et Filles

Saison estivale : Général : une course, un saut et un lancer.

- Orienté (*) : deux concours, une course.

*2 courses de Familles différentes et un concours

- **Famille A** : demi-fond Marche - **Famille B** : Sprint - **Famille C** : haies

Saison hivernale : Général : une course, un saut et un lancer.

Orienté :

2 concours + 1 course

*2 courses + 1 concours

*(sprint, haies ou marche uniquement)

Rappel de quelques règles spécifiques aux catégories jeunes

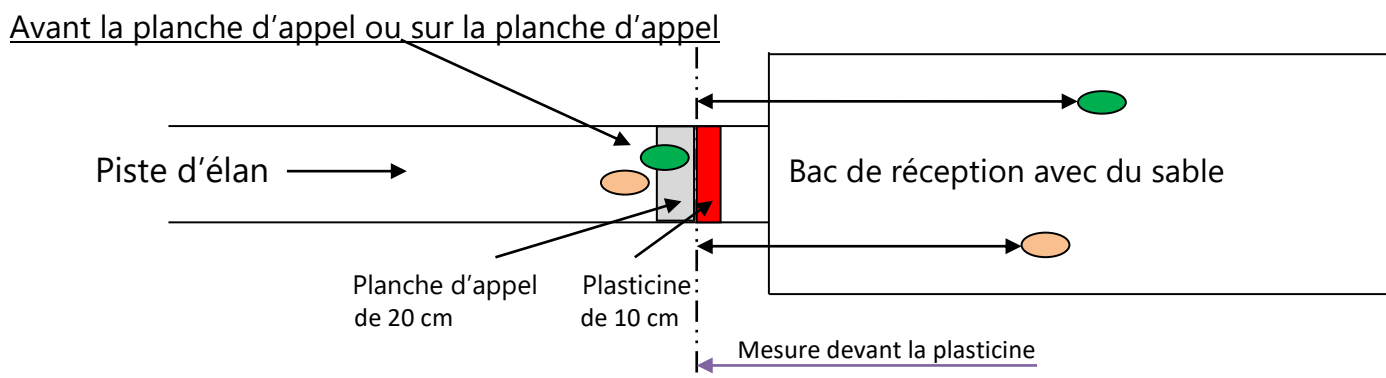
Règles des faux départs Benjamins :

1 faux départ pour chaque athlète, le 2^e faux départ du même athlète est éliminatoire.

Benjamins : L'utilisation des blocs de départ est préconisée mais ne sont pas obligatoires. Sans utilisation de blocs, le départ devra être pris en position accroupie avec quatre appuis au sol

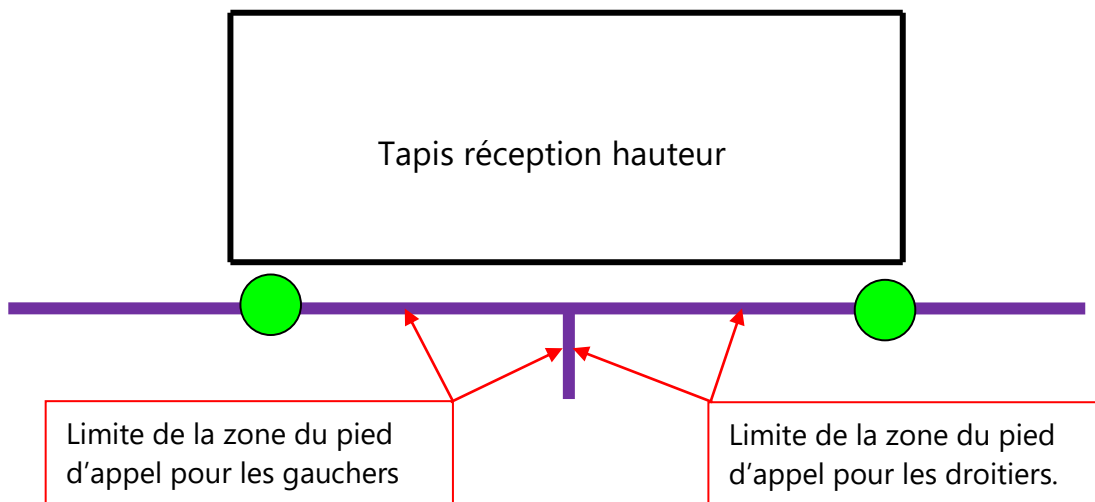
La mesure d'un saut (longueur – triple saut) se fait dans les mêmes conditions, quel que soit la catégorie.

Le pied d'appel est sur la **planche ou avant** : mesure devant la plasticine



Hauteur Benjamins :

Mesure de sécurité : au devant et milieu du sautoir en travers une bande de 50 cm de long et 5 cm de large sera placée.



Vos participations aux compétitions

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Licence :**

Suivi formation Pratique (minimum 1 en courses 1 en sauts et 1 en lancers)

Présentez-vous au chef de plateau, il sera votre principal interlocuteur durant toute la compétition.

P.1 - Juge courses – Commissaires de courses.

Titre de la compétition :	Date :	Lieu
Juge arbitre (nom) ou Directeur de réunion :	Signature :	
Chef de jury plateau (nom) :	Signature :	
Appréciation :	Insuffisant	Moyen
		Satisfaisant
Fonctions exercées : Entourez-la/les fonction/s concernée(es)		
Juge des courses en ligne	Juge « Placement des haies »	
Juge des courses en couloir (drapeau jaune)	Juge en virages avec drapeau jaune	
Juge des relais	Préposé à l'anémomètre	
<i>Appréciation relationnelle du candidat :</i>		

Ou P.1 - Juge départ

Titre de la compétition :	Date :	Lieu
Juge arbitre (nom) ou Directeur de réunion :	Signature :	
Chef de jury plateau (nom) :	Signature :	
Appréciation :	Insuffisant	Moyen
		Satisfaisant
Fonctions exercées : Entourez-la/les fonction/s concernée(es)		
Starter	Aide starter	
Starter de rappel	Réalisation du "point zéro"	
Mise en place des starting blocks	Connaissance des cartons	
<i>Appréciation relationnelle du candidat :</i>		

P 2 - Juge sauts

 (perche – Hauteur – Longueur - Triple-saut)

Titre de la compétition :	Date :	Lieu
Juge arbitre (nom) ou Directeur de réunion :	Signature :	
Chef de jury plateau (nom) :	Signature :	
Appréciation :	Insuffisant	Moyen
		Satisfaisant
Fonctions exercées : Entourez-la/les fonction/s concernée(es)		
Juge à la validation (drapeaux)	Juge à la réception (longueur et triple saut)	
Secrétaire	Préposé à l'anémomètre (Longueur et	
Préposé au chronomètre (drapeau Jaune)	Juge à la mesure (Ruban ou Toise)	
Mise en place de la barre (Hauteur et Perche)	Mobilité des poteaux (Perche)	
<i>Appréciation relationnelle du candidat :</i>		

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Licence :**

P 3 - Juge Lancers : Javelot – disque – Poids - Marteau

Titre de la compétition :		Date :	Lieu
Juge arbitre (nom) ou Directeur de réunion :		Signature :	
Chef de jury plateau (nom) :		Signature :	
Appréciation :	Insuffisant	Moyen	Satisfaisant
Fonctions exercées :	Entourez-la/les fonction/s concernée(s)		
Juge à la validation (drapeaux)	Juge fiche à la chute (avec un adulte)		
Secrétaire	Juge chargé du retour des engin		
Préposé au chronomètre/affichage	Juge à la mesure		
Appréciation relationnelle du candidat :			

P 4 - Pratique en compétition supplémentaire (facultative)

Titre de la compétition :		Date :	Lieu
Juge arbitre (nom) ou Directeur de réunion :		Signature :	
Chef de jury plateau (nom) :		Signature :	
Appréciation :	Insuffisant	Moyen	Satisfaisant Très bien.
Fonctions exercées :	Entourez-la/les fonction/s concernée(s)		
SAUTS	COURSES	LANCERS	
Triple saut - Perche Hauteur - Longueur	Juges arrivées – Commissaire -Relais Starter - Aide starter - Chr manuel – Chr	Poids – Disque Javelot -Marteau	
Appréciation relationnelle du candidat :			

CRITERES : Comment apprécier la valeur d'un candidat (Niveau de Maitrise)

			P 1	P 2	P 3	P 4
Dynamisme	Insuffisant	Pas d'initiative et oublie - Amorphe ou peu actif - Pas concentré.				
	Moyen	Met en œuvre sa tâche - Fatigabilité et déconcentration.				
	Satisfaisant	Réagit selon consignes et s'adapte - Concentration soutenue.				
	Très bien	Réagit vite et anticipe Esprit d'initiative - Concentration durable et sûre				
Sécurité	Insuffisant	Ne voit pas les dangers - Pas attentif aux situations - Il peut être un obstacle à la bonne marche de l'atelier.				
	Moyen	Reste à sa place sans s'adapter. "Jury poteau"- Mal placé pour voir.				
	Satisfaisant	Athlètes bien placés - Bonne position de juge pour remplir son rôle et modifie pour mieux voir.				
	Très bien	Surveille et place les athlètes en constantes situations de sécurité.				
Connaissance du règlement	Insuffisant	Ne peut pas prendre de décision. - Erreurs d'application des règles				
	Moyen	Hésite - Crée des fautes de jugement ou se trompe dans l'interprétation des fautes				
	Satisfaisant	Applique normalement les règlements.				
	Très bien	Maîtrise le règlement - Explique ses décisions - S'enrichit par des questions pertinentes.				

Pour la validation départemental le/la jeune juge doit pratiquer dans trois domaines : **juges courses ou juge départ – Juge sauts – juges lancers**

Fiche pratique à retourner à ton tuteur de club lorsque celle-ci sera complète.

Nom et prénom du tuteur : Signature :

Le tuteur devra faire parvenir cette fiche au référent de la commission formation des jeunes juges de son département.

Les disciplines de l'athlétisme

Le relais
4 coureurs d'une même équipe se transmettent un témoin sur 4 x 100 mètres et 4 x 400 mètres.

Le sprint
Ce sont les distances courtes, de 100, 200 et 400 mètres, celles où l'on court le plus vite possible.

Le demi-fond et le fond
Ce sont des courses longues de 800, 1 500, 5 000 et 10 000 mètres.

Les courses running
Le marathon est une course d'un peu plus de 42 kilomètres. Le cross est une course en pleine nature, longue de 4 à 12 kilomètres, selon l'âge et le niveau des coureurs.

Le saut en hauteur
Il faut franchir une barre horizontale placée en hauteur.

Le saut à la perche
L'athlète utilise un long bâton mince et souple pour se projeter au-dessus d'une barre située à plus de 4 mètres de haut pour les femmes (5 mètres pour les hommes).

Le saut en longueur
Il faut sauter le plus loin possible dans le sable.

Le triple saut
Il faut effectuer 3 bonds avant de sauter le plus loin possible dans le sable.

Le lancer du disque
Ce disque de métal a respectivement un diamètre et un poids de 18 cm et 1 kilo chez les femmes, 22 cm et 2 kilos chez les hommes.

Le lancer du poids
Le poids pèse environ 7 kilos pour les hommes et 4 kilos pour les femmes.

Le lancer du marteau
Un boulet de 7 kilos pour les hommes et de 4 kilos pour les femmes est fixé à un câble. Pour le lancer, l'athlète doit tourner sur lui-même plusieurs fois.

Le lancer du javelot
Le javelot est une lance. C'est l'objet qui est lancé le plus loin en athlétisme.

Les épreuves combinées
Elles se déroulent sur 2 jours. Pour les hommes, le décathlon est une série de 10 épreuves. Pour les femmes, l'heptathlon est une série de 7 épreuves.

Le 3 000 mètres steeple
Il faut faire 7 tours et demi de stade en passant plusieurs barrières, dont l'une suivie d'un bassin rempli d'eau appelé « rivière ».

La piste qui fait le tour du stade mesure 400 mètres de long. Elle a généralement 8 couloirs.

Page de couverture effectué par Alexandra

LIGUE D'ATHLÉTISME DES PAYS DE LA LOIRE

athle@lapl.fr
02 40 58 61 51



La Ligue
Athlétisme
en Pays de la Loire