

ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

RÈGLES TECHNIQUES

2021-2022

CE DOCUMENT EST TIRE DES DOCUMENTS SUIVANTS :

RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE D'ATHLÉTISME EN SALLE DU RSEQ
<http://rseq.ca/secteur-scolaire/formulaires-et-r%C3%A8glements/>

GUIDE OPERATIONNEL DE LA FEDERATION D'ATHLETISME DU QUEBEC – 2015
<https://athletisme-quebec.ca/statuts-et-reglements.php>

RÈGLES TECHNIQUES DE WORLD ATHLETICS – ÉDITION 2020
<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES IMPORTANT A LIRE :

REGLEMENTATION ADMINISTRATIVE DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS DE L'ANNEE EN COURS
REGLEMENTATION SPECIFIQUE D'ATHLETISME EN SALLE DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS DE L'ANNEE EN COURS

TABLE DES MATIERES

1.	ÉPREUVES DE PISTE (W.A . RT16)	3
2.	EPREUVE DE RELAIS (W.A. R170.....	4
3	ÉPREUVES DE PELOUSE (Concours) (W.A. RT 25)	5

1. ÉPREUVES DE PISTE (W.A. RT16)

- 1.1 Épreuves avec départ en corridor (80/100/110/150/200 et 400 mètres).
(W.A. Règle 16.3, page 125)

Chaque athlète se verra attribuer un corridor. Le départ pourra se faire accroupi et l'utilisation des blocs de départ est permise et facultative pour toutes les catégories.

Après le commandement « À VOS MARQUES » l'athlète doit s'approcher de la ligne de départ et prendre position.

Au commandement « PRÊT » l'athlète devra prendre sa position finale de départ. Dès que tous les athlètes auront pris position et seront immobiles l'officiel tirera le coup de pistolet.

- 1.2 Épreuves avec départ de masse (800, 1200, 1600, 2000 et 3000 mètres).
(W.A. Règle 16.4, page 126)

Chaque athlète sera placé par l'officiel en fonction de l'ordre établi.

Après le commandement « À VOS MARQUES » l'athlète devra prendre sa position finale debout. Dès que tous les athlètes auront pris position et seront immobiles l'officiel tirera le coup de pistolet.

- 1.3 Un athlète pourra être DISQUALIFIÉ SI :
(W.A. Règle 16.7, page 128 et FQA Bloc de départ - Faux départ, Guide opérationnel, p. 12).

- Dans les catégories benjamine et cadette l'athlète est responsable d'un deuxième faux départ.
- Dans la catégorie juvénile l'athlète responsable du premier faux départ.
- Bouscule, coupe la route ou fait obstruction à un autre athlète.
- Lors d'une course en couloir, l'athlète sort de celui-ci.
- Lors d'une course de masse, l'athlète sort de la piste ou met le pied sur la ligne délimitant celle-ci.
- Un athlète quitte délibérément la piste.

- 1.4 Tableau des spécifications par catégorie pour les courses de haies.
(FQA, Annexe III –Distance et hauteur des haies, Guide opérationnel, p. 24)

Catégorie →	BF	BM	CF	CM	JF	JM
Distance de l'épreuve (m)	80	80	80	100	110	110
Nombre de corridors	6	6	6	6	6	6
Nombre de haies	8	8	8	10	10	10
Hauteur (en pouces)	30	30	30	33	30	36
Distance entre les haies (m)	7.6	7.6	8	8.6	8.6	9.14
Distance entre le départ et la 1 ^e haie (m)	12	12	12	13	13	13.72
Distance entre la dernière haie et l'arrivée (m)	10.6	12	16.6	16.6	16	17.3
Code de couleurs (Piste de Lachine)	Blanc	Blanc	Gris	Jaune	Jaune	Rouge
Code de couleurs (Piste Ben-Leduc) Saint-Laurent						

2. EPREUVE DE RELAIS (W.A. R170,)

2.2 Passage du témoin (W.A. RT 24.3, page 164)

Le témoin doit être échangé dans la zone de transmission, c'est uniquement la position du au moment de l'échange qui est déterminante.

2.3 Chaque zone de transmission est d'une longueur de 30 mètres dont la ligne de référence se trouvera à 20m de l'entrée de zone.

2.4 L'équipe sera disqualifiée si le passage de témoin se fait à l'extérieur de cette zone.

2.5 Si un coureur fait tomber le témoin, celui-ci peut être ramassé uniquement par le coureur qui l'a fait tomber. Il n'y aura pas de disqualification à condition que les règles suivantes soient respectées :

2.5.1 Ne diminue pas la distance devant être parcourue. L'athlète devra reprendre la course là où il avait le témoin en main avant de le laisser tomber (témoin roulant vers l'avant ou sur le côté), (W.A. RT 24.6.3, page 167)

2.5.2 Si aucun athlète d'une autre équipe n'a été lésé dans cette opération de rattrapage (obstruction, bousculade), (W.A. RT 17, page 133).

2.6 La course, (W.A. RT 24,)

2.6.1 4x100 mètres (W.A. RT 24.12, page 167)

- Cette course sera courue entièrement en corridor.
- Les coureurs en position 2, 3 et 4 pourront débiter l'accélération précédant l'échange, dix (10) mètres avant la zone d'échange.

2.6.2 4x400 mètres (catégorie juvénile), (W.A. RT 24.15, page 168)

- Premier coureur : en corridor
- Deuxième coureur : en corridor, jusqu'au plan vertical de l'extrémité la plus proche de la ligne de rabatement (un cône sera placé pour identifier cette zone).
- Troisième et quatrième : corridor intérieur selon l'ordre des coureurs précédents.
- Pour le dernier passage de témoin, les coureurs n'ont pas le droit de débiter leur course en dehors de la zone de transmission de vingt (20) mètres.
- Aucune zone d'accélération.
- Le troisième et quatrième coureur devront se placer dans leur position d'attente, dans le même ordre que leurs équipiers respectifs lorsqu'ils entament leur dernier virage. Une fois que les coureurs ont passé ce point, les athlètes qui attendent doivent rester dans cet ordre
- Il y aura disqualification d'équipe si un athlète gêne un membre d'une autre équipe en quittant sa place ou son corridor à la fin de son parcours.
- Le non-respect des règles énoncées ci-dessus pourra mener à la disqualification de l'équipe fautive.

3 ÉPREUVES DE PELOUSE (CONCOURS) (W.A. RT 25)

3.1 SAUT EN HAUTEUR (W.A. RT 27, page 190)

3.1.1 TECHNIQUES PARTICULIÈRES

Les athlètes devront prendre appel sur un seul pied

3.1.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF S'IL :

- Après le saut, la barre ne reste pas sur ses supports.
- Lors du saut, il touche la zone de réception avec le pied.
- Touche le sol y compris la zone de réception au-delà du plan vertical passant par le bord le plus proche de la barre transversale que ce soit entre les montants ou à l'extérieur de ceux-ci avec une partie quelconque de son corps sans avoir préalablement franchi la barre.

3.2 SAUT EN LONGUEUR (W.A. RT30, page 207)

3.2.1 TECHNIQUES PARTICULIÈRES

La planche d'appel sera utilisée pour toutes les catégories.

3.2.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF S'IL

- Touche le sol en prenant son appel au-delà de la ligne d'appel.
- Prend son élan de part ou d'autre des extrémités latérales de la ligne d'appel.
- Effectue un saut en culbute qu'elle qu'en soit la nature pendant la course d'élan.
- Après avoir pris son appel, mais avant son premier contact avec la zone de réception, il touche la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de la piste ou la zone de réception en tombant.
- Il touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche fit dans le sable.
- Quitte la zone de réception, et que le premier contact d'un de ses pieds avec le sol à l'extérieur de la zone de réception est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant.
- Perd l'équilibre et laisse une marque plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.

3.3 TRIPLE SAUT (W.A. RT31, page 208)

3.3.1 PARTICULARITÉS TECHNIQUES

- La planche d'appel sera utilisée pour toutes les catégories.
- Dans l'ordre, le triple saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut.
 - Saut en cloche pied, l'athlète doit retomber sur le même pied avec lequel il a fait son appel.
 - Le saut enjambé se fera sur l'autre pied, à partir duquel le saut est terminé.

3.3.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il touche le sol en prenant son appel au-delà de la ligne d'appel.
- Il prend son élan de part ou d'autre des extrémités latérales de la ligne d'appel.
- Il effectue un saut en culbute qu'elle qu'en soit la nature pendant la course d'élan.

- Après avoir pris son appel, mais avant son premier contact avec la zone de réception, il touche la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de la piste ou la zone de réception en tombant, 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.
- Il quitte la zone de réception, et que le premier contact d'un de ses pieds avec le sol à l'extérieur de la zone de réception est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant. Perd l'équilibre et laisse une marque plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.

3.4 LANCER DU POIDS (W.A. RT 33, page 223)

3.3.1 TECHNIQUES PARTICULIÈRES

- Le poids devra être lancé depuis l'épaule à une seule main.
- Au moment du lancer le poids doit toucher ou être très proche du cou ou du menton.
- La main ne peut pas descendre de cette position pendant l'action du lancer.
- Seul l'intérieur du butoir peut être touché par le lanceur

3.3.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF S'IL

- Lâche le poids d'une autre manière qu'énumérée ci-dessus
- Si l'athlète touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le poids, touche avec n'importe quelle partie de son corps le butoir à l'exception de la partie intérieur.
- Si le poids touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.

3.5 LANCER DU DISQUE (W.A. RT34, page 224)

3.5.1 TECHNIQUES PARTICULIÈRES

- Seul l'intérieur du butoir peut être touché par le lanceur.

3.5.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le disque, il touche avec n'importe quelle partie de son corps le butoir à l'exception de la partie intérieur.
- Si le disque touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.
- Le lancer ne sera pas considéré comme irrégulier si le disque touche une partie de la cage après le lâcher, pourvu qu'aucune règle ci-dessus ne soit enfreinte.

3.6 LANCER DU JAVELOT
(W.A. RT38, page 240)

3.6.1 TECHNIQUES PARTICULIÈRES

- Seul l'intérieur du butoir peut être touché par le lanceur.

3.6.2 L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Si l'athlète touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le javelot, touche avec n'importe quelle partie de son corps les lignes délimitant la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de celle-ci. Si le javelot touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.

PELOUSE	Saut en hauteur	Saut en longueur	Triple saut	Lancer du poids	Lancer du disque	Lancer du javelot
Nombre d'essai	2	2	2	2	2	2
Essai Consécutif	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
Nombre de finaliste	8	8	8	8	8	8
Essai supplémentaire aux finalistes	1	1	1	1	1	1

Saut en hauteur	BF	CF	JF	BG	CG	JG
Hauteur initiale au saut en hauteur (m)	0.90	1.00	1.06	0.96	1.10	1.20