

Combiné 4 épreuves

Catégories	Vitesse	Demi-fond	Saut Longueur	Lancer de poids
Poussins (mixte)	60m	400m	planche	2kg
Benjamins	60m	400m	planche	2kg
Benjamines	60m	400m	planche	2kg
Minimes filles	60m	400m	planche	2kg
Minimes garçons	60m	400m	planche	2kg
Cadettes	80m	800m	planche	2kg
Cadets	80m	800m	planche	3kg
Juniors filles	80m	800m	planche	3kg
Juniors garçons	80m	800m	planche	4kg
Espoirs Filles	80m	800m	planche	3kg
Espoirs Garçons	80m	800m	planche	4kg
Séniors Filles	80m	800m	planche	3kg
Séniors Garçons	80m	800m	planche	4kg
Vétérans Filles	80m	800m	planche	3kg
Vétérans Garçons	80m	800m	planche	4kg



Désignation	Catégories	Années de Naissance
POU	POUSSINS	2004 et après
BEN	BENJAMINS	2002-2003
MIN	MINIMES	2000-2001
CAD	CADETS	1998-1999
JUN	JUNIORS	1996-1997
ESP	ESPOIRS	1993-1995
SEN	SENIORS	1992-1979
VET	VETERANS	Avant 1978





Règlements Sportifs

Athlétisme Sport Adapté

Gironde

Courses de vitesse Division II

Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »

Départ accroupi un genou au sol ou debout ou starting-blocks (au choix du sportif).

Course en couloir.

Disqualification pour :

Gêne d'un adversaire si changement de couloir.

2ème faux-départ du sportif

Courses de demi-fond Division II

Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».

Coueurs debout derrière la ligne de départ.

Pas de départ en couloir. Les coueurs partent sur la ligne.

Les coueurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ. (Zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).

Elimination au 2ème faux-départ de la course



Saut en longueur Division II

On matérialisera une zone de 20 cm après la planche d'appel :

si le concurrent prend son appel avant la planche d'impulsion, la mesure se fait en entrée de planche d'impulsion et l'entrée de marque dans le sable.

si le concurrent prend son appel sur la planche d'impulsion sans mordre, la mesure s'effectue comme en D1.

si le concurrent prend son appel après la planche d'impulsion et dans la zone des 20 cm la mesure s'effectue à la sortie des 20cm et l'entrée de marques dans le sable.

Les lancers (Poids) Division II

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.

Pose tolérée du pied sur le butoir, sortie tolérée par l'avant après s'être rééquilibré.

Le lancer est déclaré nul si :

il n'est pas exécuté conformément à la description précédente.

le lanceur franchit le butoir avec le poids (on peut toucher l'intérieur du butoir).