

## COURSES

### BLOCS DE DÉPART (161.1)

Les blocs de départ sont obligatoires pour toutes les courses

- jusqu'à 400m inclusivement
- pour les départs (premier parcours) des relais 4x200m et 4x400m.

Ils ne doivent être employés dans aucune autre course.

Aucune partie ne doit empiéter sur la ligne de départ ou chevaucher sur un autre couloir

### **En Belgique :**

L'usage de blocs de départ n'est pas obligatoire pour les athlètes des catégories pupilles et minimes ainsi que pour les athlètes des catégories Masters

**Ils sont interdits pour les athlètes de la catégorie benjamin**

**Les pointes de fixation des blocs de départ ne doivent permettre aucun mouvement au moment du départ proprement dit**

### DOSSARDS (143.7 ET 8)

Type de course	Port du dossard
Courses et relais entièrement en couloirs	dans le dos
Courses et relais partiellement ou pas du tout en couloirs	sur le poitrine

### REPOS PRÉCONISÉ

Entre deux épreuves de courses ou deux tours (éliminatoires, demi-finale, quart de finale et finale), il est préconisé, dans la mesure du possible, de respecter les temps de repos minimum suivants :

Course	Temps de repos
Jusque et y compris 200m	45 min
+ de 200m jusque et y compris 1000m	90 min
+ de 1000m	pas le même jour

### MARQUES SUR LA PISTE

Sauf dans les courses de relais disputées entièrement ou partiellement en couloirs, les athlètes ne pourront faire des marques ou placer des objets sur ou à côté de la piste pour les aider.

### FAUX-DÉPART

**Sera considéré comme ayant commis un faux départ :**

- L'athlète qui, après avoir pris sa position complète et finale de départ, commence son mouvement de départ avant le coup de feu ou le signal d'un appareil de départ approuvé.
- **L'athlète qui reçoit un second avertissement pour attitude incorrecte (126.5) (Voir Départ courses en couloirs)**

**A partir du 01.01.2010, tout athlète ayant commis un faux-départ sera immédiatement disqualifié. (125.6)**

**Dans les épreuves combinées, le premier athlète responsable d'un faux-départ recevra un avertissement. Tout faux-départ suivant sera sanctionné par le disqualification.(125.7)**

### **EXCEPTION :**

**Athlètes des catégories benjamins, pupilles et minimes**

Sont disqualifiés, les athlètes ayant eux-mêmes commis deux faux départs dans une épreuve individuelle ou trois faux départs dans une épreuve combinée.

## **LIGNE DE RABATTEMENT (800M, 4x200M ET 4x400M)**

Des petits cônes ou prismes (5x5cm et 15 cm de hauteur) d'une autre couleur que la ligne de rabattement et des lignes de couloirs seront placés sur la ligne des couloirs immédiatement avant l'intersection avec la ligne de rabattement

***Le 800m est couru en couloirs jusqu'à la ligne de rabattement marquée après le premier virage où les coureurs peuvent quitter leurs couloirs respectifs***

## **LE DÉPART**

### **Courses en couloirs**

Le départ d'une course est indiqué par une ligne blanche large de 5cm.(162.1)

#### **Ordres du starter**

Pour les courses jusqu'à 400m compris

Pour les relais 4x100m, 4x200m et 4x400m

Les ordres du Starter, dans sa langue maternelle, en Anglais ou en Français, sont : "A vos marques" et "Prêts".

Un athlète dans la position "A vos marques" ne peut toucher, ni avec ses mains ni avec ses pieds, la ligne de départ ou le sol devant celle-ci.(162.3)

Quand tous les athlètes seront "Prêts", le Starter tire le coup de pistolet.

#### **Après le commandement "A vos marques"**

- L'athlète doit prendre position complètement à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué, derrière la ligne de départ.
- Les deux mains et au moins un genou doivent être en contact avec le sol
- Les deux pieds doivent être en contact avec les blocs de départ.

#### **Au commandement "Prêts"**

- L'athlète doit prendre immédiatement et sans délai sa position complète et finale de départ
- Les deux mains doivent être en contact avec le sol
- Les deux pieds doivent être en contact avec les plaques des blocs.

#### **Si, après le commandement « A vos marques » ou « Prêts , et avant le coup de feu :**

- ***un athlète interrompt le départ en levant la main ou en se levant, sans raison valable;***
- ***un athlète n'exécute pas les ordres dans un temps raisonnable;***
- ***un athlète gêne les autres athlètes de quelque manière que ce soit;***

***le starter annulera le départ.***

***Le JA donnera un avertissement pour attitude incorrecte ; en cas de 2<sup>ème</sup> avertissement l'athlète sera disqualifié (126.5)***

***Si une perturbation externe est considérée comme la cause de l'annulation du départ, une carte verte sera montrée aux athlètes***

## Autres courses

La ligne de départ est incurvée de manière à ce que chaque athlète parte à la même distance de l'arrivée.

Le départ de toutes les courses se fait au coup de feu d'un pistolet du Starter dès que le Starter a vérifié que tous les athlètes sont immobiles et dans la position de départ correcte.

Un athlète dans la position "A vos marques" ne peut toucher, ni avec ses mains ni avec ses pieds, la ligne de départ ou le sol devant celle-ci.

### **Ordres du starter**

Pour les courses au delà de 400m l'ordre du Starter, dans sa langue maternelle, en Anglais ou en Français, est : "A vos marques".

Pendant le départ, un athlète ne doit pas toucher le sol avec sa ou ses mains.

Après le commandement "A vos marques" :

- L'athlète doit prendre position complètement à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué et derrière la ligne de départ.
- Il prend immédiatement et sans délai sa position complète et finale de départ.

***Si, pour une raison quelconque, le Starter estime que toutes les conditions ne sont pas remplies pour donner un départ régulier après que les athlètes soient à leurs marques, il ordonne aux athlètes de se retirer de leurs marques et les Aides-Starters les replacent sur la ligne de rassemblement.***

**Si, après le commandement « A vos marques » ou « Prêts » et avant le coup de feu, un athlète interrompt le départ en levant la main ou en se levant, sans raison valable, le juge-arbitre donnera un avertissement pour attitude incorrecte ; en cas de 2<sup>ème</sup> avertissement l'athlète sera disqualifié (126.5)**

## 1.000M À 10.000M (162.9)

Quand il y a plus de 12 athlètes dans une course, ils peuvent être divisés en deux groupes dont l'un composé d'environ 65% des athlètes sur la ligne incurvée du départ normal, et l'autre sur une ligne de départ incurvée marquée en travers de la moitié extérieure de la piste. L'autre groupe devra courir jusqu'à la fin du premier virage sur la moitié extérieure de la piste.

La ligne incurvée du départ séparé doit être placée de telle sorte que tous les athlètes courent la même distance.

### **2000m et 10000m**

La ligne de rabattement pour le 800m indique l'endroit où les athlètes du groupe extérieur peuvent se joindre aux coureurs utilisant le départ normal.

### **1000m, 3000m et 5000m**

La piste sera marquée à l'entrée de la ligne droite d'arrivée afin d'indiquer l'endroit où les athlètes partant dans le groupe extérieur peuvent se joindre aux coureurs utilisant le départ normal. Cette marque peut être une marque de 5cmx5cm sur la ligne entre les couloirs 4 et 5 (couloirs 3 et 4 pour une piste à six couloirs) sur laquelle un cône ou un drapeau est placé jusqu'à ce que les deux groupes se rejoignent.

## EX-AEQUO (167)

### **Ex-aequo pour l'accès à une demi finale, un quart de finale ou une finale :**

Les athlètes seront départagés en tenant compte de la performance au 1000ème de seconde. Si l'égalité est maintenue le départage se fera par tirage au sort.

### **Ex-aequo pour la première place en finale :**

Les athlètes seront départagés en tenant compte de la performance au 1000ème de seconde. Si l'égalité est maintenue :

Le Juge-Arbitre peut décider de faire recourir la course entre les athlètes ex-aequo. A défaut l'égalité est maintenue.

### **Ex-aequo pour une autre place que la première place en finale :**

L'égalité est maintenue

## DISQUALIFICATION

### Toutes les courses

- Tout coureur qui, dans les courses disputées totalement ou partiellement en couloirs, a couru en dehors de son couloir dans la partie de la course où il doit rester dans son couloir.(163.3).
- Un athlète, dans un virage, court sur ou à l'intérieur de la ligne ou bordure délimitant l'intérieur de la piste ou du couloir (163.3)
- Un athlète gêne, bouscule ou fait obstruction à un autre athlète au point de gêner sa progression que ce soit pendant ou après sa course (170.15)
- Tout athlète qui quitte volontairement la piste (163.6).

### Courses de relais

- La transmission du témoin se fait à l'extérieur de la zone de transmission (170.14)
- Un athlète aide un coéquipier en le poussant ou par tout autre moyen (170.16)
- Plus de 2 athlètes sont remplacés dans une équipe (170.17)
- Des changements de coéquipiers sont effectués moins d'une heure avant l'heure d'appel sans consentement d'un officiel médical ou après le dernier appel (170.18)

### Courses de haies

- Un athlète ne franchit pas une haie (168.7)
- Un athlète passe le pied ou la jambe en-dessous du plan horizontal du haut de n'importe quelle haie au moment de son franchissement (168.7.a)
- Un athlète franchit une haie qui n'est pas dans son couloir (168.7.b)
- Un athlète renverse délibérément une haie quelle qu'elle soit (168.7.c)

*Le Juge-Arbitre a le pouvoir d'ordonner que l'épreuve soit éventuellement recourue à l'exclusion de tout athlète disqualifié ou à un athlète lésé de participer à un tour ultérieur de l'épreuve.(163.2)*

*Le Juge- Arbitre, dans des circonstances exceptionnelles, a également le pouvoir d'ordonner qu'une course soit recourue s'il le considère comme juste et raisonnable. (163.2)*

### N'est pas disqualifié (163.4)

- Un athlète qui est poussé ou forcé par une autre personne de courir en dehors de son couloir, et si aucun avantage appréciable n'en est retiré, l'athlète ne devra pas être disqualifié.
- Un athlète qui court en dehors de son couloir dans une ligne droite sans retirer d'avantage appréciable;
- Un athlète qui court en empiétant sur le couloir extérieur dans un virage, sans en retirer d'avantage appréciable et sans gêner un autre athlète

## MESURAGE DES VENTS

### Placement de l'anémomètre

- le long de la piste de sprints
- à côté du couloir 1
- à 50 mètres de la ligne d'arrivée
- à 1,22m de hauteur
- au maximum à 2 mètres de la piste.

### Lecture de l'anémomètre

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

Exemples :

Lecture	Enregistrement
+ 2,03	+ 2,1
- 2,03	- 2,0

### Mesurage des vents

Course	Durée de la mesure	A partir de quand ?
100m	10 secondes	A la vue de la flamme du starter
80mH	10 secondes	A la vue de la flamme du starter
100mH 110mH	13 secondes	A la vue de la flamme du starter
200m	10 secondes	A partir du moment où le 1 <sup>er</sup> athlète entre dans la ligne droite

## ARRIVÉE

L'arrivée d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm.

Les athlètes sont classés dans l'ordre dans lequel leur torse atteint le plan vertical du bord intérieur de la ligne d'arrivée.

### Course de l'heure

Dans toute course décidée en prenant pour base la distance couverte dans un temps déterminé, le Starter tirera un coup de pistolet exactement une minute avant la fin de l'épreuve pour avertir les athlètes et les juges que l'épreuve approche de sa fin. Le Starter sera sous la direction du Chef-Chronométreur et, au moment précis où la durée de l'épreuve s'achèvera, il tirera un nouveau coup de pistolet. Au moment où ce coup de feu indique la fin de l'épreuve, les juges désignés à cet effet marquent l'endroit exact où chaque athlète a touché la piste pour la dernière fois juste avant le coup de feu ou au moment précis où le coup de feu a été tiré.

La distance couverte sera mesurée derrière cette marque, au mètre inférieur. Un Juge au moins sera affecté à chaque athlète avant le départ de la course afin de marquer la distance couverte.

## COURSE DE HAIES

Des athlètes de catégories différentes peuvent courir ensemble pour autant que les nombres, les distances et la hauteur des haies soient identiques.

## COURSES DE RELAIS OUTDOOR

### Benjamin-Pupille-Minime

Garçons et filles peuvent courir ensemble mais les équipes ne peuvent pas être mixtes.  
Différentes catégories peuvent courir ensemble.

### Zone de transmission

Délimitée par une ligne de 5 cm (171.1)  
Longueur 20m (170.2)

### 4x100m

Toujours en couloirs (170.6)  
Zone d'élan de 10m avant la zone de transmission pour tous les relayeurs(170.7)

### 4x200m

Si possible toujours en couloirs (170.6)

#### **Partiellement en couloirs :**

le 1<sup>er</sup> tour + le 2<sup>ème</sup> tour jusqu'à la ligne de rabatement du 800m sont courus en couloirs

#### **2<sup>ème</sup> relais (athlètes du 3<sup>ème</sup> parcours):**

Zone de transmission = 10m avant et après la ligne de départ du 800m (170.3)

#### **3<sup>ème</sup> relais (athlètes du dernier parcours):**

Les athlètes s'alignent dans le même ordre que celui du départ (170.9)

Zone d'élan de 10m avant la zone de transmission pour tous les relayeurs (170.7)

### 4x400m

#### **Partiellement en couloirs**

le 1<sup>er</sup> tour + le 2<sup>ème</sup> tour jusqu'à la ligne de rabatement du 800m sont courus en couloirs (170.8)  
Pas de zone d'élan (170.8)

#### **1<sup>er</sup> relais :**

Zone de transmission = 10m avant et après la ligne de départ du 800m (170.3)

#### **2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> relais**

Zone de transmission = 10m avant et après la ligne de départ ou d'arrivée (170.4)

Les athlètes se placent dans l'ordre de passage de leurs coéquipiers à la hauteur du 200m. ils ne peuvent plus changer de position. A défaut, disqualification de l'équipe (170.9)

Ils peuvent se déplacer vers l'intérieur à condition de ne pas gêner, bousculer ou faire obstacle (170.10)

### Autres distances

Les athlètes se placent à l'approche de leurs coéquipiers plus à l'intérieur à condition de ne pas gêner, bousculer ou faire obstacle (170.10)  
Pas de zones d'élan.

### Relais suédois

Les athlètes doivent se placer dans l'ordre de passage de leur équipier à 100m de la zone de relais

## COURSES INDOOR

### Courses sprint et long (214.6)

#### Courses jusqu'à 300m inclus :

Chaque athlète devra parcourir la distance entièrement en couloirs

#### Courses de plus de 300m à 800m inclus :

Chaque athlète devra avoir un couloir séparé au moment du départ et la course se fera en couloirs jusqu'à la fin du second virage

Dans les courses autres que championnat du monde, JO et intercontinentaux il n'y a pas d'obligation de course en couloir pour le 800m

#### Courses de + de 800m :

Départ en groupe et course sans couloir

Il est recommandé de laisser, si possible, un couloir de libre entre deux équipes

Les athlètes qui ne courent pas en couloirs doivent se placer dans l'ordre (corde vers extérieur) de celui des coéquipiers respectifs à l'entre du dernier virage. **En cas de non-respect, l'équipe sera disqualifiée.**

## COURSES DE RELAIS INDOOR

### 4x200m (217.1)

#### 1<sup>er</sup> tour + 2<sup>ème</sup> tour jusqu'à la fin de premier virage en couloirs

Pas de zone d'élan

Départ en décalage

#### 3<sup>ème</sup> parcours et 4<sup>ème</sup> parcours :

Les relayeurs prennent position dans l'ordre du passage de leur coéquipier à l'entrée du dernier virage

Tout changement de position est interdit (217.5)

### 4x400m

#### 1<sup>er</sup> tour jusqu'à la fin du second virage en couloir

Pas de zone d'élan

Départ en décalage

#### 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> parcours

Les athlètes se placent dans l'ordre de passage de leurs coéquipiers à l'entrée du second virage.

**Tout changement de position est interdit (217.5)**

Les athlètes peuvent se déplacer vers l'intérieur à condition de ne pas gêner, bousculer ou faire obstacle.

### 4x800m (217.3)

#### 1<sup>er</sup> tour jusqu'à la fin du premier virage en couloirs

Pas de zone d'élan

Les athlètes se placent à l'approche de leurs coéquipiers plus à l'intérieur à condition de ne pas gêner, bousculer ou faire obstacle.

#### 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> parcours

Les athlètes se placent dans l'ordre de passage de leurs coéquipiers à l'entrée du second virage.

**Tout changement de position est interdit (217.5)**

Les athlètes peuvent se déplacer vers l'intérieur à condition de ne pas gêner, bousculer ou faire obstacle.

## **MARQUES**

Une seule marque au moyen de ruban adhésif  
Uniquement dans son propre couloir

## **TÉMOIN**

Tube creux lisse de 28 à 30 cm (170.12)

Poids < 50g (170.12)

Pas de gants, ni de substances sur les mains

Doit être ramassé par l'athlète qui le fait tomber sans que cela ne réduise la distance à parcourir (170.13)

Echange dans la zone de transmission uniquement (170.14)

Le passage du témoin commence dès qu'il est touché par le receveur et se termine au moment où il est uniquement dans la main de ce dernier. C'est la position du témoin qui est déterminante et non le corps de l'athlète (170.14)

## **EQUIPES**

Les équipes doivent être annoncées au plus tard 1 heure avant le début de l'épreuve  
Seuls 2 athlètes peuvent être remplacés.