

Règlements Sportifs

D'Athlétisme

Sport Adapté



Règlements applicables jusqu'au 31/08/2017

Règlements Sportifs Athlétisme 2013 / 2017

Sommaire

A. Nature de l'activité sportive	4
B. Définition de la logique sportive de l'athlétisme	4
C. Epreuves officielles	5
D. Critères de classification des athlètes	5
E. Critères de qualification aux championnats de France	6

Règlement des épreuves individuelles et combinées

et compétences à acquérir

A. <u>Les courses</u>	7
1. Courses de vitesse	7
2. Courses de demi-fond	7
3. Courses de haies	8
4. Courses de relais	9
5. Marche	9
B. <u>Les sauts</u>	9
1. Saut en hauteur	9
2. Saut en longueur	10
3. Triple bond	11
4. Triple-saut	11
5. Perche	11
C. <u>Les lancers</u>	12
1. Généralités	12
2. Javelot	12
3. vortex	12
4. Poids	12
5. Disque	13
6. Anneaux	13
7. Marteau	13

D. <u>Cross Tableau distances et minimas</u>	14
<u>Tableau distances et minimas</u>	15
E. <u>Epreuves combinées</u>	16
1. Définition	16
2. Choix des épreuves	16
3. Table de cotation	16
F. <u>Sport Adapté JEUNES</u>	17
1. Définition	18
2. Choix des épreuves	17
G. <u>Epreuves officielles par division et catégorie d'âge</u>	19
A. <u>Epreuves individuelles</u>	
1. Tableau des épreuves individuelles Division I masculins	20
2. Tableau des épreuves individuelles Division II masculins	21
3. Tableau des épreuves individuelles Division I féminines	22
4. Tableau des épreuves individuelles Division II féminines	23
5. Tableau des épreuves individuelles Divisions III masculins et féminines	24
H. <u>Avenant championnat de France saison 2013 / 2014</u>	25
I. <u>Contact Commission</u>	26

A. La nature de l'activité sportive

C'est une activité de Performance MOTRICE à dominante ENERGETIQUE, elle est pratiquée à partir des actions de COURSE, DE SAUT, de LANCER, de MARCHÉ favorisant le développement du sportif

- ✓ C'est la confrontation contre le temps, la distance, la hauteur avec ou sans engin,
- ✓ C'est la confrontation contre les autres, directe ou indirecte,
- ✓ C'est la confrontation contre soi-même,
- ✓ C'est la confrontation contre le record ou son symbole,
- ✓ La pratique de loisir et/ou de compétition ou dans une logique de sport santé.

B. Définition de la logique sportive de l'Athlétisme

1. Pour la course de vitesse (Sprint)

C'est courir le plus vite possible sur une distance imposée face à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée ou pas.

2. Pour la course de durée (1/2 Fond)

C'est courir longtemps le plus vite possible sur une distance imposée par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée ou pas.

3. Pour la marche

C'est parcourir le plus vite possible sur une distance imposée sans courir par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée ou pas.

4. Pour la course de haies

C'est courir le plus vite possible par dessus des obstacles imposés sur une distance précise et par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée ou pas.

5. Pour la course de relais

C'est courir le plus vite possible pour transmettre le relais sur une distance imposée dans un couloir et contre d'autres équipes qui donne lieu à une performance chronométrée ou pas.

6. Pour les sauts

C'est sauter le plus haut possible ou le plus loin possible en respectant des zones d'appel (Pied d'impulsion) pour réaliser une performance par rapport à des adversaires indirects.

7. Pour les lancers

C'est lancer des engins imposés (en taille et en poids) en poussant ou en jetant le plus loin possible afin d'établir une performance par rapport à des adversaires indirects donnant lieu à une performance mesurée.

C. Epreuves officielles

- Les épreuves proposées dans les différentes divisions ont été choisies pour être en harmonie avec les règlements :
 - ✓ INAS (International Federation for sport for Para-athletes with an intellectual disability),
 - ✓ IPC (International Paralympics Committee) ,
 - ✓ FFSA (Fédération Française Sport Adapté),
 - ✓ Dans l'organisation d'une rencontre d'athlétisme, à quelque niveau que ce soit, il est toujours possible de ne choisir d'ouvrir qu'un certain nombre d'épreuves, en fonction du public concerné et des capacités d'organisation du point de vue matériel ou humain,
 - ✓ Dans chaque réunion d'athlétisme officielle FFSA hors championnat de France, un athlète peut participer aux épreuves individuelles de son choix,
 - ✓ lors du championnat de France athlétisme FFSA le nombre d'épreuves maximum est réglementé par DIVISION (D1/D2/D3) ainsi que le choix des familles d'épreuves,
 - ✓ Au championnat de France un athlète s'inscrit exclusivement dans les épreuves auxquelles il s'est qualifié lors des phases qualificatives Départementales, Régionales, Interrégionales,
 - ✓ Les épreuves combinées sont le Triathlon, le Quadrathlon, le Pentathlon et l'Heptathlon conformément à la réglementation INAS.
 - ✓ L'organisation sportive en athlétisme se décline sous trois divisions qui sont en relation avec la compréhension, la compétence et la performance du sportif.

D. Critères de classification des athlètes

Les athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves en fonction de :

- leur sexe (masculin et féminin),
- De leur division (D1, D2, D3), La division représente une épreuve ou un ensemble distinct d'épreuves proposées aux sportifs en lien avec leurs compétences.
- le règlement en athlétisme articule les divisions entre elles dans un souci de progression des épreuves proposées du plus simple au plus complexe,
 - ✓ La division Présente des critères clairs d'engagements du sportif dans les épreuves et de classification dans les différentes divisions. Ces critères s'appuient sur :
 - ✓ Sa plus ou moins grande capacité à comprendre, retenir, appliquer les codes et règles sportifs (sa capacité à réaliser les épreuves dans les règles définies par le règlement de la discipline)
 - ✓ Sa plus ou moins grande capacité à « vivre » la compétition (sens de l'enjeu, comportement réactionnel, ...)
 - ✓ Son niveau de réalisation dans la discipline ou l'épreuve sportive considérée.
 - ✓ (Des tests d'évaluation simples et significatifs peuvent faciliter l'inscription du sportif dans l'une ou l'autre division).
- leur catégorie d'âge, la FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement.

Années	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Espoirs	Seniors	Vétérans 1	Vétérans 2
2013 / 2014	2003 - 2004	2001 - 2002	1999 - 2000	1997 - 1998	1995 - 1996	1992 - 1994	1978 - 1991	1977 - 1968	1967 et avant
2014 / 2015	2004 - 2005	2002 - 2003	2000 - 2001	1998 - 1999	1996 - 1997	1993 - 1995	1979 - 1992	1978 - 1969	1968 et avant
2015 / 2016	2005 - 2006	2003 - 2004	2001 - 2002	1999 - 2000	1997 - 1998	1994 - 1996	1980 - 1993	1979 - 1970	1969 et avant
2016 /2017	2006 - 2007	2004 - 2005	2002 - 2003	2000 - 2001	1998 - 1999	1995 -1997	1981 - 1994	1980 - 1971	1970 et avant

- **Compétitions références de la saison en cours**

- ✓ Suivant tableau de minima par spécialité, division et sexe.

- **Saison Cross : 1er septembre au 31 mars.**

- ✓ Phase qualificative de Novembre à Février **Championnat de France avant fin Mars.**

- **Saison Indoor : 1 novembre au 31 mars**

- **Saison estivale ou piste : 1er avril au 31 octobre.**

- ✓ Phase qualificative d'avril à mai **Championnat de France Mai ou juin.**

E. Critères de qualification aux championnats de France

- Les phases qualificatives sont obligatoires pour participer au championnat de France de cross et sur piste, dernier délais un mois avant le championnat de France. Elles devront se dérouler pendant les compétitions de références.
- Les résultats des phases qualificatives Régionales et/ou Départementales devront être joints avec les fiches d'engagements au championnat de France validées par le CD et/ou le CR.
- Tout organisateur d'une rencontre d'athlétisme ou de cross doit fournir un jeu de résultats à la fédération et à la commission athlétisme.
- Sont considérées comme compétitions qualificatives toutes manifestations identifiées dans le calendrier (compétition Départementale, Régionale, Nationale) sous l'égide de la FFSA et/ou FFA :
 - ✓ Dans un dispositif d'athlétisme officiel et sur des équipements sportifs homologués
 - ✓ Avec des officiels diplômés FFA et/ou FFSA.
- On distingue différents championnats de France :
 - ✓ Championnat de France de Cross (D1 / D2 / D3) de Minimes à Vétérans
 - ✓ Championnat de France Indoor (D1 / D2 / D3) de Cadets à Vétérans
 - ✓ Championnat de France Jeune (D1 / D2 / D3) de Poussins à Espoirs (Secteur Jeune) :
Epreuves Combinées : Poussins Benjamins Minimes
Epreuves Individuelles et /ou Epreuves Combinées : Cadet Junior Espoir
 - ✓ Championnat de France Seniors (D1 / D2 / D3) Espoirs (Secteur Adultes) à Vétérans
Epreuves Individuelles et / ou Epreuves Combinées
Un avenant au règlement spécifique pour le championnat 2014 stipule une année transitoire pour cette évolution : pas d'Epreuves combinées en 2014.
- Participeront au Championnat de France JEUNE la Catégorie ESPOIR secteur Jeune: les sportifs de cette catégorie devront dépendre des établissements de type I ME/ ITEP
- Participeront au Championnat de France SENIOR la Catégorie ESPOIR secteur adulte : les sportifs de cette catégorie devront dépendre des établissements adultes : ESAT, Foyer de vie, CAJ etc.....
- Les titres de champion de France seront attribués dans toutes les Catégories et Divisions

Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées)

et compétences à acquérir

A. Les Courses

1. Courses de vitesse

a) Division I

- ✓ Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »
- ✓ Starting blocks obligatoires (1 genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne).
- ✓ Course en couloir.

Disqualification pour :

- ✓ non-respect du couloir,
- ✓ 2ème faux-départ de la course,
- ✓ Pour les courses de vitesse supérieures à 100m, le changement de couloir à l'intérieur est interdit.

b) Division II

- Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, pan ! »
- Départ accroupi un genou au sol (starting-blocks facultatifs au choix du sportif).
- Course en couloir.

Disqualification pour :

- ✓ Gêne d'un adversaire si changement de couloir.
- ✓ 2ème faux-départ du sportif

c) Division III

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! »
- Départ debout, aide possible.
- Pas de disqualification si faux-départ.
- A partir du 400m départ en ligne changement de couloir autorisé.

2. Courses de demi-fond

a) Division I

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».
- Coureurs debout derrière la ligne de départ.
- Les coureurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ sauf pour le 800m où les premiers 100m seront courus en couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).
- Elimination au 2ème faux-départ de la course.

b) Division II

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».
- Coureurs debout derrière la ligne de départ.
- Pas de départ en couloir. Les coureurs partent sur la ligne.
- Les coureurs 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.

c) Division III

- Départ : ordres du starter « A vos marques, pan ! ».
- Coureurs debout derrière la ligne de départ.
- Pas de départ en couloir. Les coureurs partent sur la ligne.
- Les coureurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ. (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux). Pas de disqualification au départ.

3. Courses de haies

Généralités

- Départ, couloirs, ... Cf. « courses de vitesse ».
- Distances entre les haies et hauteur des haies selon les courses (voir tableau).

Tableau de placement des haies

	Départ – 1 ^{ère} Haie	Intervalle	Dernière Haie – Arrivée	Nombre de Haies	Marquage Piste
50m Haies	11,50m	7,50m	8,50m	5	Rouge
60m Haies (F.)	13,00m	8,50m	-	5	-
60m Haies (H.)	13,72m	9,14m	-	5	-
100m Haies	13,00m	8,50m	10,50m	10	Jaune
110m Haies	13,72m	9,14m	14,02m	10	Bleu
200m Haies	21,46m	18,28m	14,02m	10	Bleu
400m Haies	45m	35m	40m	10	Vert

NB : Les haies doivent pouvoir basculer si elles sont heurtées par le coureur

Tableau des distances et hauteur de haies

	HOMMES				FEMMES	
	Division I		Division II		Division I	
	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.
Benjamins	50m	65cm	50m	50cm	50m	65cm
Minimes	100m 200m	76cm 65cm ou 76cm	50m	65cm	50m 200m	65cm 65cm ou 76cm
Cadets	110m 200m	84cm 76cm	110m	76cm	100m 200m	76cm 76cm
Juniors	110m 400m	91cm 76cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm
Séniors	110m 400m	91cm 84cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm
Vétérans	110m 400m	91cm 84cm	110m	76cm	100m 400m	76cm 76cm

NB : En Salle, les Benjamins / Minimes pratiqueront uniquement le 50m Haies (65cm ou 76cm). Les autres catégories ne pratiqueront que le 60 m Haies.

4. Courses de relais

a) Généralités

- Départ, couloir, ... cf. Courses de vitesse.
- Si un coureur laisse tomber le témoin, c'est à lui de le ramasser sans gêner l'adversaire.
- Chaque coureur ne peut faire qu'un seul relais.

b) Transmission du témoin

- Division I
- « zone d'élan » de 10 m et « zone de transmission » de 20 m,
- transmission dans la zone des 20 m.
- Division II
- tolérance de la transmission dans la « zone élargie » de 10 m + 20 m = 30 m, matérialisée par des plots, (sur demande de l'entraîneur, après validation du juge arbitre FFSA).
- ne pas gêner l'adversaire sous peine de disqualification.

5. Marche

a) Division I

- Veiller à la technique de marche « en extension ».
- Faute :
 - ✓ temps de suspension.
 - ✓ trotting.
- Au 3^{ème} avertissement, le marcheur est disqualifié sur l'une des deux fautes citées ci-dessus.

b) Division II

- Ne pas courir ; expliquer la faute en retenant le marcheur ; lui demander de ne pas recommencer à courir.
- Au 4^{ème} avertissement le marcheur est disqualifié.

c) Division III

- En Division III, expliquer la faute en retenant le marcheur ; lui demander de ne pas recommencer à courir.
- Au 4^{ème} avertissement le marcheur est disqualifié.

B. Les sauts

1. Saut en hauteur

a) Généralités

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai est nul quand l'athlète :
 - ✓ prend appel des deux pieds ;
 - ✓ fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
 - ✓ franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci (tolérance 1 fois en Division II) ;
 - ✓ prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).
- ✓ Trois essais consécutifs nuls éliminent le sauteur pour la suite du concours.

b) Division I

- Barre obligatoire : la barre sera montée de 5 en 5 cm puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours.

c) Division II

- Barre Élastique Mousse : l'élastique sera monté de 3 en 3cm puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours.

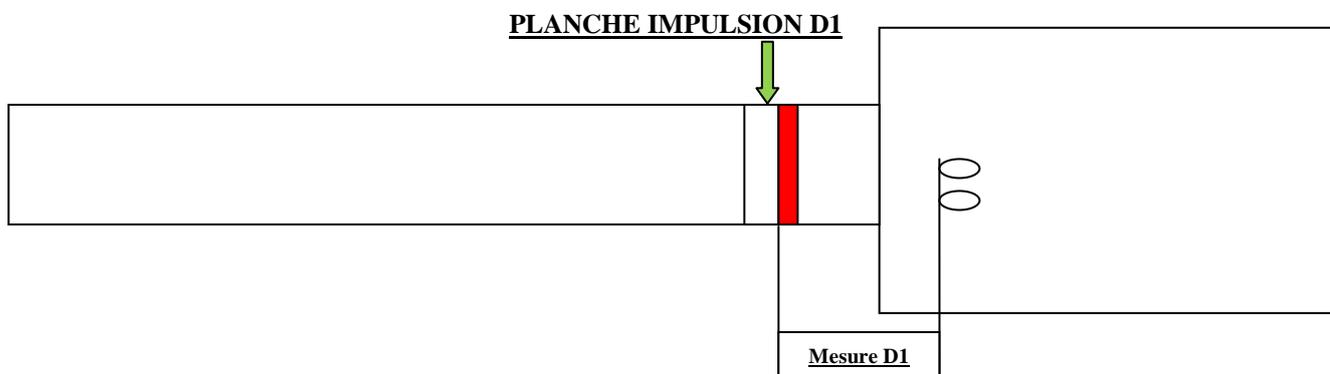
2. Saut en longueur

a) Généralités

- Trois essais, le meilleur compte.
- Si lors de son élan, l'athlète touche le sol au-delà de la planche d'appel avec une partie quelconque de son corps, l'essai est nul.
- Appel 1 pied obligatoire.
- Si l'athlète prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche ou de la zone d'appel, l'essai est nul.
- Si l'athlète, à la réception dans le sable, recule, s'assoit ou se rééquilibre en plaçant la main derrière lui, la mesure du saut se fera à partir de cette marque, la plus proche de la ligne de mesure.

b) Division I

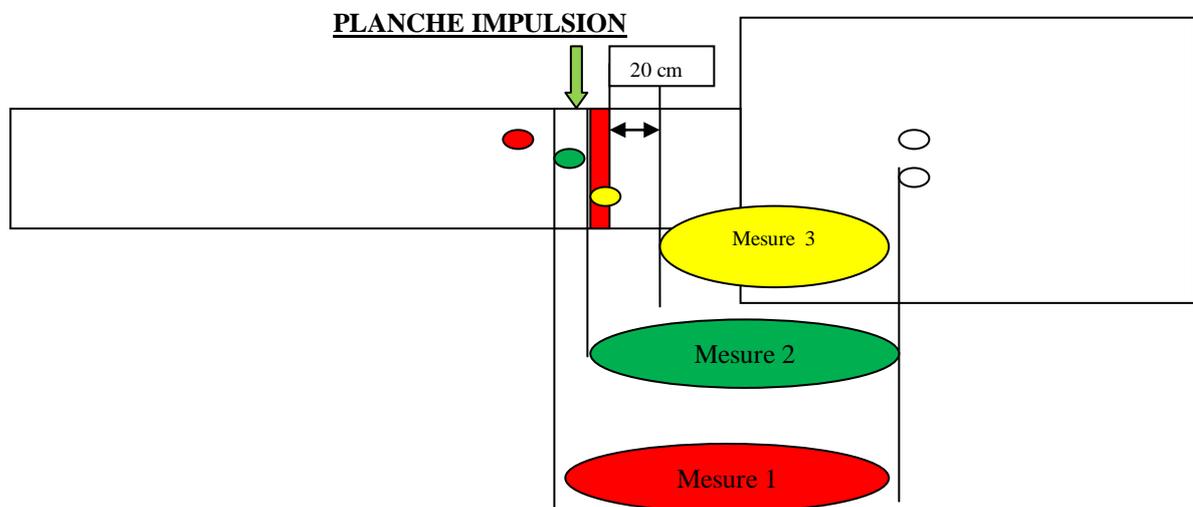
- Le saut est « mordu » et l'essai nul quand le pied d'appel dépasse la plasticine ou qu'il se pose au-delà de la plasticine.
- Après la réception, le sauteur ne doit pas revenir en arrière pour quitter la fosse.
- Mesure du saut : longueur de la perpendiculaire abaissée de la marque la plus proche dans le sable, sur la ligne d'appel (limite de la plasticine ou son prolongement)



c) Division II

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

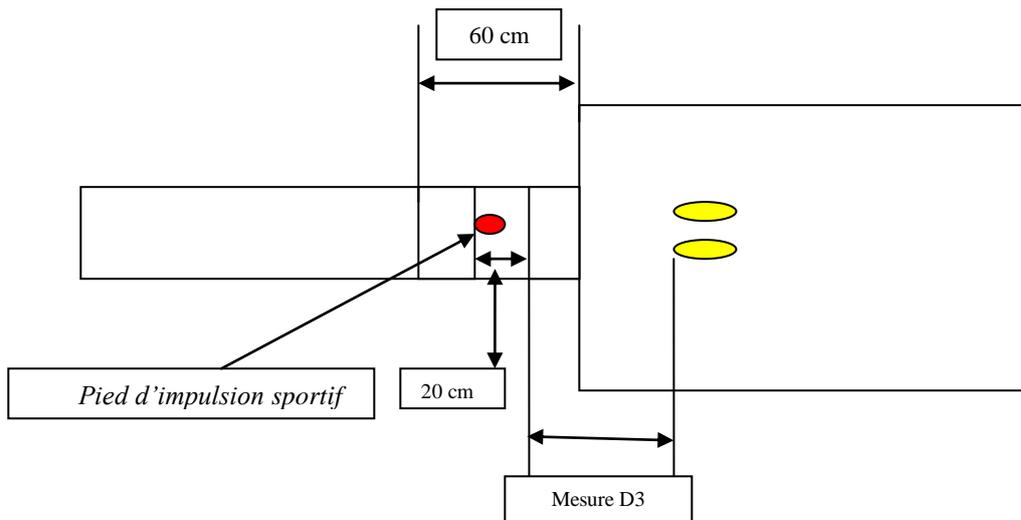
- si le concurrent prend son appel **avant la planche d'impulsion**, la mesure se fait **en entrée de planche d'impulsion** et l'entrée de marque dans le sable (Mesure 1) ●
- Si le concurrent prend son appel sur la planche d'impulsion sans mordre, la mesure s'effectue comme en D1 (mesure 2). ●
- Si le 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 (Mesure 3). ●



d) Division III

On matérialisera une zone de 60 cm à partir du bord du bac à sable divisé en **trois zones de 20 cm**.

- la mesure se fera à partir de **la ligne la plus proche de l'impulsion du pied d'appel**.
- Exemple :



3. Triple bond

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, chaque impulsion étant réalisée sur la jambe opposée (gauche droite gauche ou droite gauche droite).
- Appel : saut en longueur Divisions I et II.
- Mesure du saut : à la réception du 3ème bond.
- Méthode de mesure : cf. saut.
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m

4. Triple saut

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, les deux premières impulsions ont lieu sur la même jambe, la troisième sur la jambe opposée, soit gauche gauche droite ou droite droite gauche.
- Tout autre ordre dans les trois impulsions entraîne la nullité du saut.
- Appel et mesure du saut (à la réception du 3ème bond : cf. Saut en longueur Divisions I et II).
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m

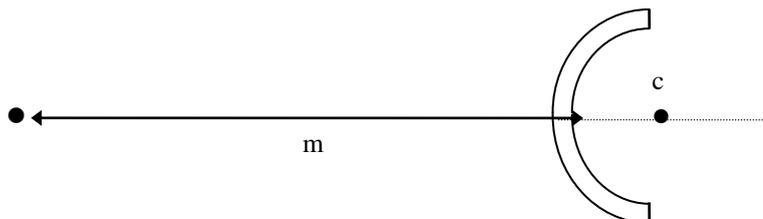
5. Perche

- En Division I seulement.

C. Les lancers

1. Généralités

- Les lancers s'effectuent d'une seule main, avec ou sans élan.
- Chaque concurrent à droit à trois essais.
- Le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin (poids, balle, javelot, disque) ait touché le sol.
- Après le lancer, il doit quitter l'aire de lancer par l'arrière.
- Si le lanceur pose le pied sur le butoir, le cercle, ..., ou les franchit, l'essai est nul ; voir tolérances en Divisions II et III.
- Si l'engin tombe hors du secteur de lancer, l'essai est nul.
- Pour des raisons de sécurité les lancers de disque s'effectueront de l'intérieur d'une enceinte ou d'une « cage ».
- La mesure du lancer s'effectue à partir de la marque la plus proche faite par l'engin au sol jusqu'à l'intérieur du butoir en direction du centre de l'arc de cercle délimitant l'aire de lancer.



- Les engins doivent être réglementaires (dimensions, poids, matériau, ...).

2. Javelot

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est exclu.
- Le lancer ne sera valable, et donc mesuré, que si la pointe de la tête métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du javelot.

3. VORTEX :

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est exclu. Lancer préparatoire au lancer de javelot et s'exécutant selon une forme proche de celui-ci, vers l'avant.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - ✓ le lanceur « sort »
 - ✓ le VORTEX tombe hors secteur
 - ✓ le lancer n'est pas effectué au-dessus de l'épaule.

4. Poids

- 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.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - ✓ il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
 - ✓ le lanceur pose le pied sur le butoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du butoir) ;
 - ✓ le lanceur sort du cercle par l'avant (il doit sortir, après s'être rééquilibré par la moitié arrière du cercle ; si le pied est encore dans la partie avant du cercle et que le concurrent sort du cercle, l'essai est nul),
 - ✓ le poids tombe en dehors du secteur.
- Division I : les règles précédentes sont applicables.
- Division II : pose tolérée du pied sur le butoir, sortie tolérée par l'avant après s'être rééquilibré.
- Division III : tolérances :
 - ✓ déséquilibre involontaire vers l'avant ;
 - ✓ sortie vers l'avant, à condition que le lanceur se soit rééquilibré après son lancer.

5. Disque

- Division I : règles habituelles et notamment
 - ✓ ne pas « mordre » le cercle ;
 - ✓ sortir vers l'arrière ;
 - ✓ lancer à l'intérieur du secteur.
- Division II : tolérance pour la sortie de l'aire vers l'arrière par rapport à la ligne médiane.

6. Anneaux : Mise en place d'un 2ème lancer pour la division 3 de type disque adapté avec réglementation disque Division II

7. Marteau

- En Division I seulement.

D. Cross :

Période du cross : 1er septembre au 31 mars ; aucun cross ne peut être pris en compte en dehors de cette période.
La saison sur piste commence le 1er avril jusqu'au 31 octobre.

1. Catégories d'âge

- toutes

2. Départ

- cf. « Courses de demi-fond »

3. Mesure de la vitesse kilométrique des sportifs en vue de leur inscription au Championnat de France

Cette mesure ne peut en aucun cas être effectuée uniquement lors des épreuves de Cross qualificatives, en effet la disparité des dénivelés ne permet pas d'apprécier la valeur kilométrique réelle de l'athlète en vue de son inscription au Championnat de FRANCE

Le tableau ci-dessous est à prendre en compte pour apprécier la vitesse kilométrique de vos sportifs, toutefois vous devrez compléter cette mesure par les protocoles suivants :

Soit un test Cooper 12mn sur une piste d'athlétisme homologuée, ce test doit être réalisé à 3 périodes distinctes en amont du Championnat de France

Soit un test 3x 500 M, sur une piste d'athlétisme homologuée, avec Temps de Récupération de 10mn entre chaque 500M, ce test doit être réalisé à 3 périodes distinctes en amont du Championnat de France

en D1 : moins de 5' au 1000m pour les messieurs ... et moins de 6' au 1000m pour les filles.

En D2 : entre 5' et 7' au 1000m pour les Messieurs et entre 6'00 et 7'30 pour les filles

en D3 : plus de 7' au 1000m pour les garçons et plus de 7'30 pour les filles

Tableau des distances et des temps de référence

	D1H	D1F	D2H	D2F	D3H	D3F
Poussins	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Temps	- de 5'00	- 6'00	de 5'00 à 07'00	de 6'00 à 07'30	+ de 7'00	+ de 7'30
Benjamin	2000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
Temps	- de 10' 00	- 12'00	de 10'00 à 14'00	de 12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Minime	3000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
Temps	- de 15'00	- 12'00	de 10'00 à 014'00	de 12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Cadet	4000m	3000m	3000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 20'00	- 18'00	de 15'00 à 21'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Junior	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 28'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Senior / Espoirs	6000m	4000m	4000m	4000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 0:28'00	de 24'00 à 30'00	+ de 14'00	+ de 15'00
Vétéran 1 et 2	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	de 20'00 à 0:28'00	de 18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Cross court	Junior Senior Espoir Veteran 1&2		Junior Senior Espoir Veteran 1&2	Senior Espoir		
	4000m		3000m	3000m		
Temps	- de 20'00		de 15' à 21'00	de 18'00 à 22'30		

Rappel de la saison de cross du 1^{er} septembre au 31 mars

E. Epreuves Combinées

1. Définition

Plusieurs épreuves seront combinées, pour, au final donner un seul classement, validant la performance sur l'ensemble des épreuves disputées.

En division I et II, les athlètes réaliseront un triathlon ou un Quadrathlon (Poussins, Benjamins Minimes), un Pentathlon ou Heptathlon (Cadets, Juniors, Espoirs, Séniors et Vétérans). La réglementation sera la même que ce soit en DI ou en DII, c'est à dire celle des épreuves individuelles DII. Cela permettra le reclassement des athlètes initialement inscrit en DII vers la DI. Les sportifs choisiront leur division avant le début des épreuves. Le classement se fera en fonction du nombre total de point (voir table épreuves combinées)

En division III, les athlètes réaliseront un Triathlon quelle que soit la catégorie. Application de la réglementation des épreuves individuelles DIII.

2. Choix des épreuves

Triathlon (3 épreuves)	
Une course (au choix)	50m / 50 haies ou 400m
Un saut	Longueur / Hauteur
Un lancer (au choix)	Poids ou Vortex

Quadrathlon (4 épreuves)	
Une course (au choix)	50m ou 50m Haies
Un saut (au choix)	Longueur ou Hauteur
Un lancer (au choix)	Poids ou Vortex
Une course de ½ fond	1000m

Pentathlon (5 épreuves)	
Une course (au choix)	100m ou 100Haies 110mHaies
Un saut	Longueur
Un lancer (au choix)	Poids
Un saut	Hauteur
Une course de ½ fond	1000m H / 800m F

Heptathlon (7 épreuves)	
Une course haies	100mHaies/110m Haies
Un saut	Longueur
Un lancer	Poids
Un saut	Hauteur
Une course de ½ fond	1500m H / 800m F
Une course	200m
Un lancer	Javelot ou vortex

3. Table de cotation

La commission Athlétisme de la FFSA, met à votre disposition une nouvelle table adaptée à nos pratiquants. Celle ci est disponible sur le site de la commission www.comathleffsa.sportsregions.fr ou sur le site de la FFSA.

F. Sport Adapté Jeunes

Le programme Sport Adapté Jeune s'inscrit dans le secteur spécialisé comme la nécessaire continuité entre l'enseignement des activités sportives dispensé dans les établissements et les pratiques sportives sous formes associatives. Ce programme a pour ambition de répondre au projet individuel des jeunes en droit à la scolarité et participe à l'éducation par le sport en offrant une véritable culture sportive adaptée à l'âge et aux capacités de chacun. Le projet Sport Adapté Jeunes intégré au projet de l'établissement contribue à répondre aux besoins des jeunes, développe les compétences physiques et sportives et permet un accès pour tous à la vie associative. Les propositions multi-activités doivent permettre d'ouvrir un espace de socialisation, de favoriser une démarche participative, de développer un sentiment d'appartenance à un projet commun.

Le championnat de France sport adapté jeune

Pour l'Olympiade en cours, l'organisation des Championnats de France Jeune regroupe 5 disciplines reconnues de Haut Niveau par le Ministère des Sports (Athlétisme, Basket Ball, Foot Ball, Tennis de table et Natation). Cette manifestation est également l'occasion pour ceux qui le souhaitent de s'inscrire sur un programme d'activités découvertes de loisirs.

Ainsi le « Sport Adapté Jeunes » répond à un double objectif : Compétition /Détection (dans les 5 disciplines précitées) et Activités de découverte en pratique Loisir, et/ou activités motrices.

Les participants peuvent s'engager dans une préparation spécifique destinée à concourir au championnat dans une des 5 disciplines, ou alors choisir de participer au cours de l'année et s'inscrire à la rencontre nationale dans des activités de découverte et de loisir.

Le championnat de France sport adapté jeune en athlétisme

Sont concernés les sportifs(ves) des catégories suivantes : poussin(e), benjamin(e), minime, cadet(te), junior et espoir secteur IME ITEP dans les divisions (voir tableau p.5)

Des épreuves combinées sont ouvertes pour toutes ces catégories : Triathlon pour la division 3, quadrathlon pour poussin, benjamin et minime en division 1 et 2 et pentathlon pour les cadets, juniors, espoir secteur IME ITEP en division 1 et 2. (Un avenant au règlement spécifique pour le championnat 2014 stipule une année transitoire pour cette évolution : pas de concours individuel en 2014).

Pour les épreuves combinées quadrathlon et pentathlon le règlement D2 sera appliqué pour permettre un reclassement si nécessaire.

Les concours individuels sont tous ouverts (selon le règlement général athlétisme) en plus pour les catégories : cadet(te), junior et espoir secteur IME ITEP. Il est possible de s'engager sur 3 épreuves (2 courses maximum) ou 1 épreuve individuelle et 1 combiné (pentathlon pour D1 et D2 ou triathlon pour D3).

Epreuves proposées sur les combinées :

TRIATHLON POUR LA DIVISION 3

POUSSIN	BENJAMIN	MINIME	CADET	JUNIOR	ESPOIR IME-ITEP
VORTEX	VORTEX	VORTEX OU POIDS : 2KG Garçon 1KG Fille	VORTEX OU POIDS : 3 KG Garçon 2KG Fille	VORTEX OU POIDS : 4 KG Garçon 3 KG Fille	VORTEX OU POIDS : 5 KG Garçon 4 KG Fille
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
50 METRES OU 400 METRES marche	50 METRES OU 400 METRES marche	50 METRES OU 400 METRES marche	100 METRES OU 400 METRES	100 METRES OU 400 METRES	100 METRES OU 400 METRES

QUADRATHLON POUR LA DIVISION 1 ET 2

DIVISION 1			DIVISION 2		
POUSSIN	BENJAMIN	MINIME	POUSSIN	BENJAMIN	MINIME
VORTEX OU POIDS : 2KG Garçon 1KG Fille	POIDS : 3 KG Garçon 2KG Fille	POIDS : 4KG Garçon 2KG Fille	VORTEX OU POIDS : 2KG Garçon 1KG Fille	VORTEX OU POIDS : 3 KG Garçon 2KG Fille	VORTEX OU POIDS : 4KG Garçon 2KG Fille
HAUTEUR OU LONGUEUR	HAUTEUR OU LONGUEUR	HAUTEUR OU LONGUEUR	HAUTEUR OU LONGUEUR	HAUTEUR OU LONGUEUR	HAUTEUR OU LONGUEUR
50M HAIES OU 50 METRES	50M HAIES OU 50 METRES	50M HAIES OU 50 METRES	50M HAIES OU 50 METRES	50M HAIES OU 50 METRES	50M HAIES OU 50 METRES
1000 METRES	1000 METRES	1000 METRES	1000 METRES	1000 METRES	1000 METRES

PENTATHLON POUR LA DIVISION 1 ET 2

DIVISION 1			DIVISION 2		
CADET	JUNIOR	ESPOIR IME-ITEP	CADET	JUNIOR	ESPOIR IME-ITEP
POIDS : 5KG Garçon 3 KG Fille	POIDS : 6KG Garçon 4 KG Fille	POIDS : 7 KG Garçon 4 KG Fille	POIDS : 5KG Garçon 3 KG Fille	POIDS : 6 KG Garçon 4 KG Fille	POIDS : 7 KG Garçon 4 KG Fille
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
HAUTEUR	HAUTEUR	HAUTEUR	HAUTEUR	HAUTEUR	HAUTEUR
100M OU <u>HAIES</u> : 110M Garçon et 100M Fille					
1000M Garçons	1000M Garçons 800M Filles				

G. Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France.

- Un athlète peut effectuer 3 épreuves en D1 mais reste limité à deux courses maximum de la même famille (sprint ou ½ fonds) en D1 en individuelle ou Inscription en Epreuve Combinée et 1 épreuve individuelle.
Ex : 3 sauts ou 3 lancers, 2 sauts et 1 course, 2 lancers et 1 course, 2 courses et 1 saut ou 1 lancer, 2 sauts et 1 lancer, 2 lancers et 1 saut , Epreuves combinées et 1 épreuve individuelle.
Pour le ½ fonds possibilité de doubler 800m/1500m ou 1500m/5000m chez les hommes et 800m/1500m ou le 1500m/3000m chez les filles, **impossibilité** de doubler 800m/5000m ou 800m/3000m.
Cependant il sera autorisé à un athlète de doubler 400/800.
Un sportif peut participer à une épreuve en D1 et une en D2, dans ce cas il est limité à deux épreuves de famille différente (ex : 100m D1 / Longueur D2).
- en D2 le nombre d'épreuves est limité à 2 en individuelles : 1 course et 1 concours, Deux concours ou Inscription en Epreuves Combinées.
- D3 le nombre d'épreuves est limité à 2
- Les courses de relais ne font pas partie des épreuves individuelles et ne rentrent pas en compte dans le nombre d'épreuves autorisées en individuel.

1. Division I Masculins

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (-8''40) 100m (-16''60) 1000m (-5'07)	100m (-14''70) 200m (-35''60) 300m (-54''00) 800m (-3'45) 1500m (-7'40) 3000m (-15'00)	100m (-14''30) 200m (-34,20) 400m (-1'22) 800m (-3'20) 1500m (-7'50) 5000m(-26'00)	100m (-13''80) 200m (-32''80) 400m (-1'19) 800m (-2'55) 1500m(-7'20) 5000m (-25'00)	100m (-14''30) 200m (-34,20) 400m (-1'22) 800m (-3'20) 1500m (-7'50) 5000m (-26'00)
Haies	/	50m (open)	100m (open)	110m (open) 1500 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)	110m (open) 400m (open) 3000 Steeple (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (-33''00)	4 x 100m (-56''30)	4 x 100m (-55''90) 4 x 400m (-4'37)	4 x 100m (-55''30) 4 x 400m (-4'32)	4 x 100m (-55''90) 4 x 400m (-4'37)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	5000m (open)	5000m (open)	5000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open) / Triple bond (open) / Perche (open)	Hauteur (open) Longueur (open) / Triple bond (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m12) Longueur (+3m70) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m15) Longueur (+3m80) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m20) Longueur (+4m00) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m25) Longueur (+4m20) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m20) Longueur (+4m00) Triple saut (open) / Perche (open)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Lancers Poids	2kg (open)	3kg (open)	4kg (+7m60)	5kg (+7m00)	6kg (+7m00)	7,260kg (+7m00)	6 kg (+6m50)
Javelot Vortex	/	400g (open)	500g (open)	600g (+28m00)	700g (+25m00)	800kg (+25m00)	700g (+25m00)
Disque	/	1kg (open)	1,250kg (open)	1,5kg (+12m70)	1,750kg (+13m10)	2kg (+14m50)	1,750kg (+13m10)
Marteau	/	/	4kg (open)	5kg (open)	6kg (open)	7,260kg (open)	6kg (open)

2. Division II Masculins

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans1&2
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+8'40) 100m (+16''60) 1000m (+5'07)	100m (+14''70) 200m (+35''60) 300m (+54''00) 800m (+3'45) 1500m (+7'40) 3000m (+15'00)	100m (+14''30) 200m (+34,20) 400m (+1'22) 1500m (+7''50) 5000m (+26'00)	100m (+13''80) 200m (+32''80) 400m (+1'19) 1500m (+7''20) 5000m (+25'00)	100m (+14''30) 400m (+1'22) 1500m (+7''50) 5000m (+26'00)
Haies		50m (Open)	100m (open)	110m (open)	110m (open)	110m (open)	110m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+33''00)	4 x 100m (+56''30)	4 x 100m (+55''90)	4 x 100m (+55''30)	4 x 100m (+55''90)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)	Hauteur (-1m15) Longueur (-3m80)	Hauteur (-1m20) Longueur (-4m00)	Hauteur (-1m25) Longueur (-4m20)	Hauteur (-1m20) Longueur (-4m00)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Lancers Poids	2kg (open)	3kg (open)	4kg (-7m60)	5kg (-7m00)	6kg (-7m00)	7,260kg (-7m00)	6 kg (-6m50)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (+20m / - 30m)	Vortex (+25m / - 35m)	Vortex (+ 30m / - 40m)	Vortex (+20m/- 30m)
Javelot	/	/	/	600g (-28m00)	700g (-25m00)	800kg (-25m00)	700g (-25m00)
Disque	/	/	/	1,5kg (-12m70)	1,750kg (-13m10)	2kg (-14m50)	1,750kg (-13m10)

3. Division I Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamines	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (-9m20) 100m (-17''50) 1000m(-5'57'')	100m (-17''10) 200m (-36''70) 300m (-58''00) 800m (-4'20) 1500m (-8'50) 3000m (-16'41)	100m (-16''70) 200m (-35''90) 400m (-1'36'') 800m (-4'10) 1500m (-8'30) 3000m (-16'18)	100m (-16''40) 200m (-35''30) 400m (-1'35) 800m (-4'05) 1500m (-8'50) 3000m(-16'02)	100m (-16''70) 200m (-35''90) 400m (-1'36'') 800m (-4'10) 1500m (-8'30) 3000m (-16'18)
Haies	/	50m (open)	50m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (-42''40)	4 x 100m (-1'07)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'30)	4 x 100m (-1'06) 4x400m (-5'37)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	3000m (open)	3000m (open)	3000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open) Triple bond /	Hauteur (open) Longueur (open) Triple bond /	Hauteur (+1m02) Longueur (+3m30) Triple saut (open) / /	Hauteur (+1m05) Longueur (+3m40) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m10) Longueur (+3m60) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m12) Longueur (+3m70) Triple saut (open) / Perche (open)	Hauteur (+1m10) Longueur (+3m60) Triple saut (open) / Perche (open)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Lancers Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (+5m00)	3kg (+6m60)	4kg (+7m60)	4kg (+7m85)	4kg (+7m60)
Javelot	/	400g (open)	500g (open)	600g (+17m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)	600g (+20m00)
Vortex	Vortex (open)	/	/	/	/	/	/
Disque	/	600g (open)	600g (open)	800g (+11m00)	1kg (+12m90)	1kg (+13m90)	1kg (+12m90)
Marteau	/	/	2kg (open)	3kg (open)	4kg (open)	4kg (open)	4kg (open)

4. Division II Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussines	Benjamin es	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Courses	50m 100m 1000m	50m 100m 1000m	50m (+9''20) 100m (+17''50) 1000m (+5'57)	100m (+17''10) 200m (+36''70) 300m (+58''00) 800m (+4'20) 1500m (+8'50)	100m (+16''70) 200m (+35''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)	100m (+16''40) 200m (+35''30) 400m (+1'35) 800m (+4'05) 1500m (+8'50) 3000m (+16'02)	100m (+16''70) 200m (+35''90) 400m (+1'36) 800m (+4'10) 1500m (+8'30) 3000m (+16'18)
Haies	/	50m (open)	50m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)	100m (open)
Relais	4 x 60m (open)	4 x 60m (open)	4 x 60m (+42''40)	4 x 100m (+1'07)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)	4 x 100m (+1'06)
Marche Piste	800m (open)	1000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)	2000m (open)
Sauts	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (open) Longueur (open)	Hauteur (-1m02) Longueur (-3m30)	Hauteur (-1m05) Longueur (-3m40)	Hauteur (-1m10) Longueur (-3m60)	Hauteur (-1m12) Longueur (-3m70)	Hauteur (-1m10) Longueur (-3m60)

Epreuves	Catégories						
	Pous.	Benj.	Minim.	Cadettes	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Lancers Poids	1kg (open)	2kg (open)	2kg (-5m00)	3kg (-6m60)	4kg (-7m60)	4kg (-7m85)	4kg (-7m60)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (+17m00/- 25m00)	Vortex (+19m00 / -27m00)	Vortex (-20m00 / +28m00)	Vortex (+17m00 / - 25m00)
Javelot	/	/	/	600g (-17m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)	600g (-20m00)
Disque	/	/	/	800g (-11m00)	1kg (-12m90)	1kg (-13m90)	1kg (-12m90)

5. Division III masculines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Courses	50m	50m	50m (+10''20)	100m (+18,50) 300m (+1'36)	100 (+18''00) 400m (+2'06)	100m (+17''50) 400m (+2'02)	100 (+18''00) 400m (+2'06)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	Longueur (open)	Longueur (open)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m70)	Longueur (-2m90)	Longueur (-3m10)	Longueur (-2m90)
Lancers Poids			2kg (-5m00)	3kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)	5kg Homme (-6m00)	4kg Homme (-6m00)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-20m00)	Vortex (-25m00)	Vortex (-30m00)	Vortex (-20m00)
Anneaux	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)

5. Division III Féminines

Epreuves	Catégories						
	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors Espoirs	Vétérans 1&2
Courses	50m	50m	50m (+12''80)	100m (+20''00) 300 m (+1'42)	100m (+19''50) 400m (+2'15)	100m (+19''00) 400m (+2'13)	100m (+19''50) 400m (+2'15)
Marche	400m (open)	400m (open)	400m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)	800m (open)
Saut	longueur	longueur	Longueur (-2m30)	Longueur (-2m40)	Longueur (-2m50)	Longueur (-2m60)	Longueur (-2m50)
Lancers Poids	/	/	1kg (-5m50)	2kg Femme (-4m25)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)	2kg Femme (-4m75)
Vortex	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (open)	Vortex (-17m00)	Vortex (-19m00)	Vortex (-20m00)	Vortex (-19m00)
Anneaux	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)	Anneaux (open)

Le DTN et la commission sportive nationale athlétisme se réservent le droit de modifier le règlement à tout moment suivant l'évolution de la discipline.

H. Avenant Championnat de France saison 2013 / 2014

Dans le cadre de l'année de transition et des modifications de l'organisation des championnats de France Jeunes et Seniors :

- Sera ouvert le **championnat de France Jeunes** aux catégories poussins à Espoirs secteur Jeune (IME ITEP) exclusivement en épreuves Combinées.
- Sera ouvert le **championnat de France Séniors** aux catégories cadets à Vétérans et Espoirs secteur adulte (ESAT, CAJ, FOYER) exclusivement en épreuves individuelles.

F. La réglementation du championnat de France comme décrite page 6 à la rubrique **Critères de qualification aux championnats de France prendra** effet dès le début de la saison 2014/2015.

I. CONTACT COMMISSION NATIONALE ATHLETISME FFSA

<http://club.sportsregions.fr/comathleffsa>

Directeur Sportif Fédéral :

Frédéric DRIEU : Région Normandie
Suivi réglementation / championnat de France
frederic.drieu@sfr.fr / 0603587384

David Bordus : Région Champagne Ardennes

dbathle@hotmail.fr / 0699025507

Joël SELIGOUR : Région Bretagne

Joel.seligour@orange.fr / 0670084922

Jean –Claude Herry : Region Bretagne

Responsable Informatique Logica / base de données FFA / FFSA

jc.herry@athle29.info / 0689131105