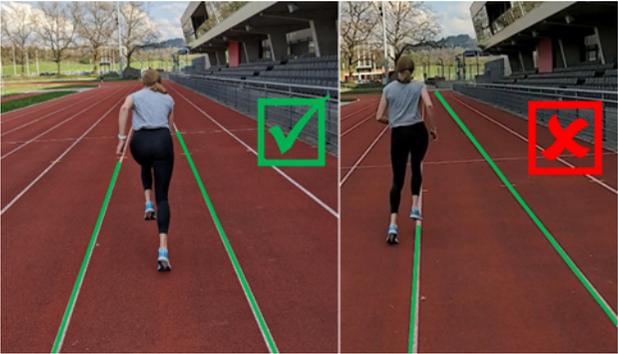
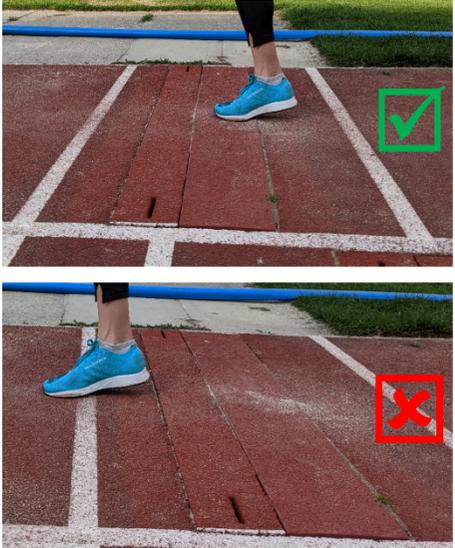
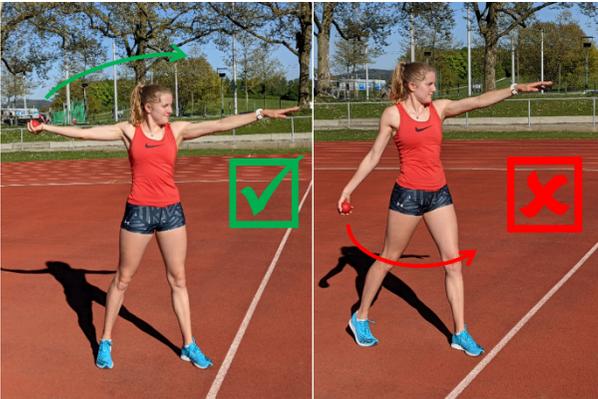


Règles disciplines résumées

Sprint 100 m		
Départ et faux départ	<p>Le départ se prend après le signal de départ : « A vos marques - «Prêt » - « Coup de feu ou partez»</p> <p>Le départ est comptabilisé dès que l'athlète passe la ligne de départ</p> <p>Un seul faux départ : passer la ligne de départ <u>avant</u> le coup de feu ou le partez est accepté 1x à la deuxième fois, l'athlète est disqualifié</p>	
Courir dans son couloir	Le/la sportif/ive doit rester dans son couloir lors de la course.	

Saut en longueur		
<p>Saut en longueur avec zone d'appel</p>	<p>Le saut en longueur est effectué avec de l'élan.</p> <p>Face au bac à sable, il y a une zone d'appel de 90 cm.</p> <p>Le dernier pied avant le saut doit se trouver dans cette zone. Le saut est mesuré à partir du dernier point d'impact du pied dans la zone.</p> <p>Si le dernier impact du pied avant le saut a lieu avant la première ligne, la mesure est prise à partir de la ligne arrière (et non à partir du lieu de saut).</p>	
<p>Nombre d'essai</p>	<p>Chaque athlète a 3 essais. Le meilleur saut sera comptabilisé.</p>	

Lancer de la petite balle		
Lancer la balle	<p>La balle doit être lancée par le haut. L'athlète peut prendre de l'élan ou lancer la balle de manière statique.</p> <p>Une balle lancée par en bas ne sera pas comptabilisée.</p>	
Nombre d'essai	<p>Chaque athlète a trois essais. Les essais s'effectuent de manière consécutive.</p> <p>Le meilleur lancé sera comptabilisé.</p>	