



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»</p> <p>Un seul faux départ par athlète : partir <u>avant</u> le coup de feu est rappelé 1x à la deuxième fois, l'athlète est disqualifié</p>	
Courir dans son couloir	<p>Le/la sportif/ive doit rester dans son couloir lors de la course.</p> <p>S'il/elle sort de sa ligne en dérangeant un-e autre athlète, il/elle sera disqualifié.</p> <p>L'athlète n'est toutefois pas systématiquement disqualifié-e pour avoir quitté son couloir, dans la mesure où il/elle n'a gêné personne et que cela ne lui a procuré aucun avantage.</p>	



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 appui 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 point d'impact du pied sort de la zone devant, le saut n'est pas comptabilisé.</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 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'essais	<p>Chaque athlète a trois essais. Les essais s'effectuent de manière non-consécutive.</p> <p>Le meilleur lancé sera comptabilisé.</p>	