

RÈGLEMENTS SPORTIFS

ATHLÉTISME

SPORT ADAPTÉ



Règlements applicables jusqu'au
31 août 2021

ATHLÉTISME SPORT ADAPTE 2017/2021

A – La nature de l’activité sportive.....	3
B – Définition de la logique sportive de l’Athlétisme	3
1. Pour les courses (Sprint et demi-fond)	3
2. Pour la marche	3
3. Pour la course de haies.....	3
4. Pour la course de relais	3
5. Pour les sauts.....	3
6. Pour les lancers	3
C – Epreuves officielles.....	4
1. L’organisation des championnats.....	4
2. L’attribution des titres.....	4
3. Mode de qualification au Championnat de France.....	4
4. Principes généraux.....	5
D – Critères de classification des athlètes	5
E – Compétitions références de la saison en cours.....	6
F – Les championnats de France.....	6
G – Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées) et compétences à acquérir ..	7
1. Les courses.....	7
1.1 Courses de vitesse (50m à 400m)	7
A. Classe CD	7
B. Classe BC.....	7
C. Classe AB.....	7
1.2 Courses de demi-fond et fond (à partir du 800m)	8
A. Classe CD	8
B. Classe BC.....	8
C. Classe AB.....	8
1.3 Courses de haies	8
1.4 Courses de Steeple	10
1.5 Courses de relais	10
1.6 Marche.....	11
A. Classe CD.....	11
B. Classe BC.....	11
C. Classe AB.....	11

2.	Les sauts.....	11
2-1	Saut en hauteur.....	11
	A. Classe CD et BC.....	11
	B. Classe AB.....	11
2-2	Saut en longueur.....	12
	A. Classe CD.....	12
	B. Classe BC.....	13
	C. Classe AB.....	13
2-3	Triple bond (BC et CD).....	14
2-4	Triple saut (BC et CD).....	14
2-5	Perche (CD).....	14
3.	Les lancers.....	14
3.1	Javelot.....	16
3.2	Vortex.....	16
3.3	Poids.....	16
3.4	Disque (BC-CD).....	16
3.5	Anneaux.....	16
3.6	Marteau (CD).....	17
3.7	Médecine Ball (AB).....	17
4.	Cross.....	17
4.1	Catégories d'âge.....	17
4.2	Départ.....	17
4.3	Distance.....	17
5.	Epreuves Combinées (CD).....	19

H – Le Championnat de France Sport Adapté Jeunes..... 20

I – Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France Jeunes et Adultes..... 22

6.	Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Masculins.....	23
7.	Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Féminines.....	24
8.	Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Masculins.....	25
9.	Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Féminines.....	26
10.	Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe AB – M/F.....	27

J – Contact Commission Nationale Athlétisme FFSA..... 28

Préambule

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

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 les courses (Sprint et demi-fond)

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

2. Pour la marche

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

3. Pour la course de haies

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

4. Pour la course de relais

C'est courir le plus vite possible en équipe en se transmettant un témoin sur une distance précise et par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée.

5. Pour les sauts

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

6. Pour les lancers

C'est lancer des engins imposés (en taille et en poids) en poussant ou en jetant le plus loin possible pour réaliser une performance par rapport à des adversaires indirects.

C – Epreuves officielles

Les épreuves proposées dans les différentes classes 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 : T20) ;
- ✓ SUDS (Union Sports Down Syndrom : T21)
- ✓ Règlements généraux de la FFSA (Fédération Française Sport Adapté) ;

1. L'organisation des championnats

Les championnats sont organisés selon les différents échelons territoriaux de la fédération :

- ✓ Championnat Départemental
- ✓ Championnat de Zone
- ✓ Championnat Régional
- ✓ Championnat Interrégional
- ✓ Championnat de France

2. L'attribution des titres

Les titres de champions sont décernés dès lors qu'une épreuve est ouverte, sans conditions de nombre de participants à l'épreuve. Le classement se fera selon 3 critères : La classe, l'âge et le sexe.

- ✓ Championnat Départemental = Champion départemental
- ✓ Championnat de Zone = Champion de zone
- ✓ Championnat Régional = Champion Régional
- ✓ Championnat Interrégional = Pas de titres. Les titres de Champions Régionaux peuvent être décernés s'il n'existe pas de Championnat Régional sur une région participante à l'interrégional.

3. Mode de qualification au Championnat de France

La qualification au championnat de France s'effectue par la participation sur son territoire à l'une des compétitions suivantes :

- ✓ Le championnat départemental
- ✓ Le championnat de zone
- ✓ Le championnat régional
- ✓ **La réalisation des minimas de qualifications** (mise à jour chaque année au mois de septembre par la commission sportive nationale)

Les phases qualificatives sont obligatoires pour participer au championnat de France de cross et sur piste, dernier délai un mois avant le championnat de France. Elles devront se dérouler pendant les compétitions de références (compétitions départementales, de zones et/ou régionales). En cas d'empêchement (hors champ professionnel) une demande de dérogation exceptionnelle devra être adressée 1 mois minimum avant le CF avec les justificatifs permettant à la Commission Sportive Nationale de statuer.

Les résultats des phases qualificatives devront être obligatoirement joints avec les fiches d'engagements au championnat de France validées par le CD ou la ligue.

Si aucune de ces compétitions n'est organisée sur un territoire, une demande de dérogation pour l'inscription au championnat de France devra être adressée à la Commission Sportive Nationale.

4. Principes généraux

- ✓ 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 compétition d'athlétisme officielle FFSA hors championnat de France, un athlète peut participer aux épreuves ouvertes dans sa classe et sa catégorie d'âge,
- ✓ Lors du championnat de France athlétisme le nombre d'épreuves est réglementé,
- ✓ Au championnat de France un athlète s'inscrit exclusivement dans les épreuves auxquelles il s'est qualifié lors des phases qualificatives,
- ✓ Les épreuves combinées sont le Triathlon, le Quadrathlon, le Pentathlon et l'Heptathlon,
- ✓ L'organisation sportive en athlétisme se décline en classes qui sont en relation avec l'autonomie, la communication, la motricité, la socialisation.
- ✓ Des zones de coaching sont autorisées et délimitées pour l'ensemble des épreuves et à proximité des sportifs. Le non-respect de ces zones entraînera l'exclusion du coach du terrain de compétition.

D – Critères de classification des athlètes

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

- Leur sexe (masculin et féminin)
- Leur classe (AB-BC-CD)
- Leur catégorie d'âge

La FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement :

	2017 / 2018	2017 / 2018	2019 / 2020	2020 / 2021
- 10 ans	2008 et après	2009 et après	2010 et après	2011 et après
- 12 ans	2006 - 2007	2007 - 2008	2008 - 2009	2009 - 2010
- 14 ans	2004 - 2005	2005 - 2006	2006 - 2007	2007 - 2008
- 16 ans	2002 - 2003	2003 - 2004	2004 - 2005	2005 - 2006
- 18 ans	2000 - 2001	2001 - 2002	2002 - 2003	2003 - 2004
- 21 ans	1997 à 1999	1998 à 2000	1999 à 2001	2000 à 2002
Séniors	à partir 1996	à partir 1997	à partir 1998	à partir 1999
Vétérans 1	1977 à 1968	1978 à 1969	1979 à 1970	1980 à 1971
Vétérans 2	1967 et avant	1968 et avant	1969 et avant	1970 et avant

E – Compétitions références de la saison en cours

Saison Cross : 1er septembre au 31 mars

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

Saison salle : 1er novembre au 31 mars

Saison extérieur : 1er mars au 31 octobre

Phase qualificative de mars à juin - **Championnat de France mai à juillet.**

F – Les championnats de France

On distingue différents championnats de France sport adapté :

- ✓ Championnat de France de Cross sport adapté de – **12 ans à Vétérans 2** (avec en option une course promotionnelle pour les -10 ans ne délivrant pas de titre de Champion de France)
- ✓ Championnat de France Indoor sport adapté de – **12 ans à Vétérans 2.**
- ✓ Championnat de France Jeunes sport adapté de – **10 ans à – 21 ans :**
 - Epreuves Combinées : – **10, - 12 et – 14 ans**
 - Epreuves Individuelles ou Epreuves Combinées : –**14, -16, - 18 et - 21 ans**
- ✓ Championnat de France Adultes sport adapté : + **18 ans à Vétérans 2**
 - Epreuves Individuelles ou Epreuves Combinées.

Lors des compétitions les organisateurs peuvent regrouper des participants de différentes catégories d'âges pour une même épreuve tout en respectant les distances, et le poids des engins.

Le classement s'effectuera suivant les classes, le sexe et la catégorie d'âge.

Modalités de Surclassement

Catégorie d'âge

Catégorie de – 18 ans : demande de surclassement possible pour les jeunes de 17 ans afin de concourir en – 21 ans. Surclassement impossible pour les autres catégories.

Le jeune qui demande le surclassement doit présenter un certificat médical visé par un médecin possédant la spécialité « médecine du sport ». Le médecin devra y faire figurer, la mention « surclassement autorisé pour la compétition en athlétisme ».

G – Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées) et compétences à acquérir

1. Les courses

1.1 Courses de vitesse (50m à 400m)

A. Classe CD

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

Disqualification pour :

- ✓ Faux-départ
- ✓ Sprint en ligne droite : changement de couloir avec gêne d'un autre athlète
- ✓ Course avec virage (supérieures à 100m) : le changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète

B. Classe BC

- ✓ Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, signal sonore du départ ! »
- ✓ Départ au choix : starting-blocks, debout derrière la ligne, un genou à terre derrière la ligne
- ✓ Course en couloir
- ✓ Course avec virage : pour le 300m, un rabat au 1er couloir s'effectuera au 250 matérialisé par des plots.

Disqualification pour :

- ✓ 2ème faux-départ du sportif
- ✓ Sprint en ligne droite : changement de couloir avec gêne d'un autre athlète
- ✓ Rabat hors zone sur 300m.

C. Classe AB

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! »
- ✓ Départ debout, aide possible
- ✓ Pas de disqualification si faux-départ
- ✓ Pas de disqualification pour changement de couloir sauf si gêne d'un autre athlète.

1.2 Courses de demi-fond et fond (à partir du 800m)

A. Classe CD

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! ».
- ✓ Coureurs debout derrière la ligne de départ
- ✓ Les coureurs peuvent se rabattre à la corde dès le départ sauf pour le 800m (si départ couloir) où les premiers 120m seront courus en couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).

Disqualification pour :

- ✓ Faux-départ

B. Classe BC

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ »
- ✓ 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 (avec une zone de rabattement)

Disqualification pour :

- ✓ 2ème Faux-départ du sportif éliminatoire.

C. Classe AB

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! »
- ✓ Coureurs debout derrière la ligne de départ
- ✓ Annonce des tours restants à chaque passage de sportif
- ✓ Pour toutes les courses : départ en ligne, puis rabat vers le 1er couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).

1.3 Courses de haies

Généralités

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

Tableau de placement des haies

	Départ 1ère Haie	Intervalle	Dernière Haie Arrivée	Nombre de Haies	Marquage Piste
50m Haies	11,50m	7,50m	8,50m	5	Rouge
50m Haies (3 haies)	11,50m	15m	8,50m	3	Rouge
50m Haies (4 haies)	11,50m	7,50m	16m	4	Rouge
80m Haies (F.)	12,00m	8m	12m	8	Blanc
100m Haies	13,00m	8,50m	10,50m	10	Jaune
110m Haies	13,72m	9,14m	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 (cm)

HOMMES				FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
50mH (30) – 3 Haies	50mH (30)	50mH (45)	-10	50mH (30) – 3 Haies	50mH (30)	50mH (45)
50mH (30) – 3 Haies	50mH (45)	50mH (65)	-12	50mH (30) – 3 Haies	50mH (45)	50mH (65)
50mH (30) – 4 Haies	50mH (65)	80mH (65)	-14	50mH (30) – 4 Haies	50mH (65)	80mH (65)
50mH (30) – 4 Haies	80mH (65)	110mH (76)	-16	50mH (30) – 4 Haies	80mH (65)	100mH (65)
50mH (30)	100mH (65)	110mH (84) 400m H (76)	-18	50mH (30)	80mH (65)	100mH (65) 400m H (65)
50mH (30)	100mH (76)	110mH (91) 400m H (84)	-21 SENIORS	50mH (30)	100mH (65)	100mH (76) 400mH (65)
50mH (30)	100mH (65)	110mH (84) 400m H (76)	VETERANS	50mH (30)	80mH (65)	100mH (65) 400mH (65)

NB : En Salle, les 50m haies seront maintenus pour les catégories concernées.
Toutes les épreuves supérieures au 50m Haies seront transformées en 60m Haies.



1.4 Courses de Steeple

Généralités

- Départ en ligne, ... Cf. « courses de demi-fond & Fond ».
- Franchissement de 4 barrières + 1 barrière avec la rivière par tour.
- Hauteur des barrières au plus bas (0,76m).

1.5 Courses de relais

Généralités

- Départ en couloir, sauf Classe AB en relais 4x100m où le départ se fera en ligne (avec rabat immédiat au couloir 1).
- Si un coureur laisse tomber le témoin, c'est à lui de le ramasser sans gêner l'adversaire.
- Chaque équipe est composée de 4 relayeurs différents.

Transmission du témoin

Classe CD

- « Zone d'élan » de 10 m et « zone de transmission » de 20 m
- Transmission dans la zone des 20 m
- Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

Classe BC

- Transmission dans la « zone élargie » de 30m (10 m + 20 m), matérialisée par des plots sur demande de l'entraîneur
- Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

Classe AB

- Passage du témoin à la corde pour tout le monde.

1.6 Marche

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de façon que les marcheurs maintiennent un contact avec le sol. La jambe avant doit être tendue, à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle trouve en position verticale.

A. Classe CD

- Faute :
 - ✓ Temps de suspension
 - ✓ Jambe avant non tendue
- Au 3ème carton rouge, le marcheur est disqualifié sur l'une des deux fautes citées ci-dessus.

B. Classe BC

- Veiller à la technique avec la jambe avant tendue
- Faute :
 - ✓ Temps de suspension
 - ✓ Interdiction de courir
- A chaque carton rouge, le marcheur effectuera un tour de pénalité (un aller-retour de 40m).

C. Classe AB

- Interdiction de courir.
- Expliquer la faute au marcheur ; et lui demander de faire un tour de pénalité (un aller-retour de 40m).

2. Les sauts

2-1 Saut en hauteur

Généralités

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai est nul quand l'athlète :
 - ✓ Fait tomber la barre (ou touche l'élastique)
 - ✓ Franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci (tolérance 1 fois en BC)
 - ✓ Prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique)
 - ✓ Trois essais consécutifs ratés éliminent le sauteur pour la suite du concours.

A. Classe CD et BC

- Barre obligatoire en CD : la barre sera montée de 5 en 5 cm puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours et qu'il a gagné. Temps de 2mn entre deux essais si le concurrent reste seul.
- Classe BC : Barre ou Élastique Mousse : l'élastique sera monté de 3 en 3cm puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours et qu'il a gagné. Le concurrent choisira la barre ou l'élastique Mousse, cependant s'il choisit au départ ou pendant le concours la barre il ne pourra pas revenir en arrière (élastique mousse). Temps de 2mn entre deux essais si le concurrent reste seul. Saut à pieds joints toléré.

B. Classe AB

- Saut de détente verticale en phase départementale et régionale (selon choix de l'organisateur).

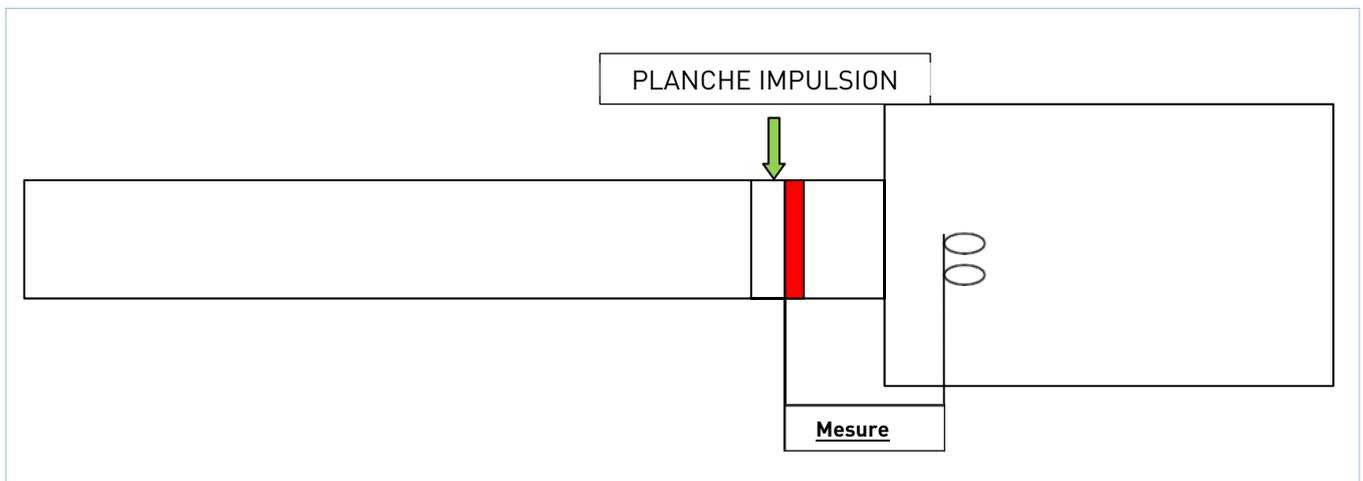
2-2 Saut en longueur

Généralités

- Le meilleur essai est retenu pour la performance.
- Si l'athlète touche le sol au-delà de la planche d'appel avant la zone de réception, l'essai est nul.
- 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 d'appel.

A. Classe CD

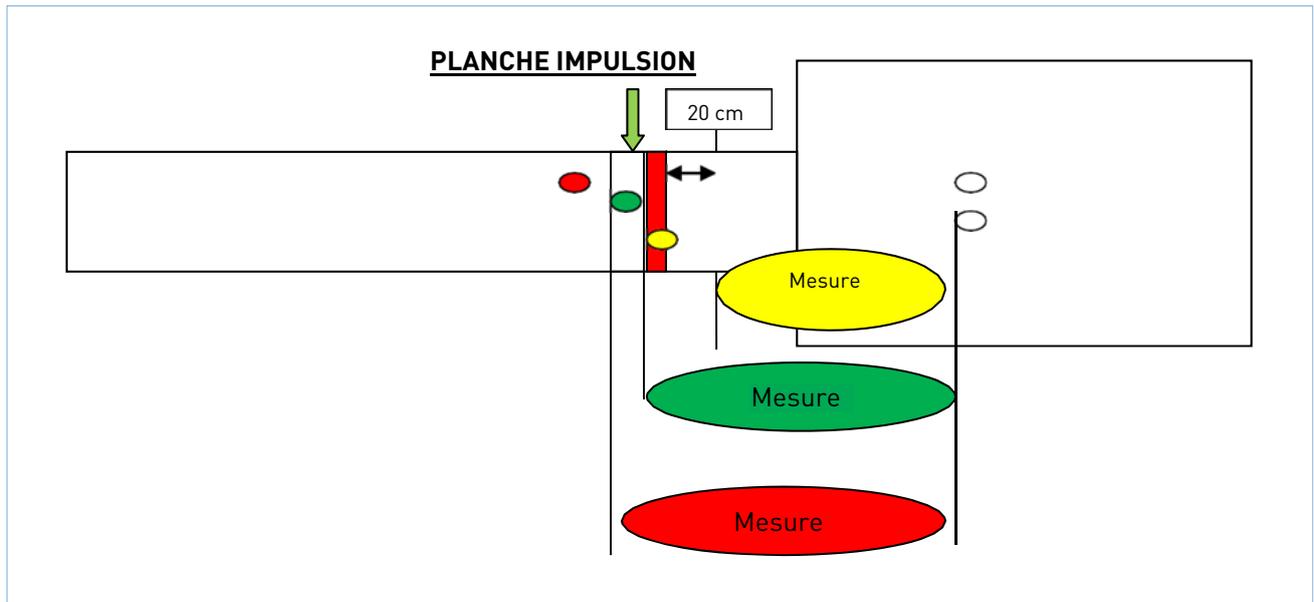
- Le saut est « mordu » et l'essai nul quand le pied d'appel dépasse la ligne d'appel matérialisée par la plasticine.
- Après la réception, le sauteur doit obligatoirement sortir vers l'avant pour quitter la fosse.
- La mesure du saut se prend à la marque la plus proche de la planche d'appel et dans son prolongement.



B. Classe BC

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

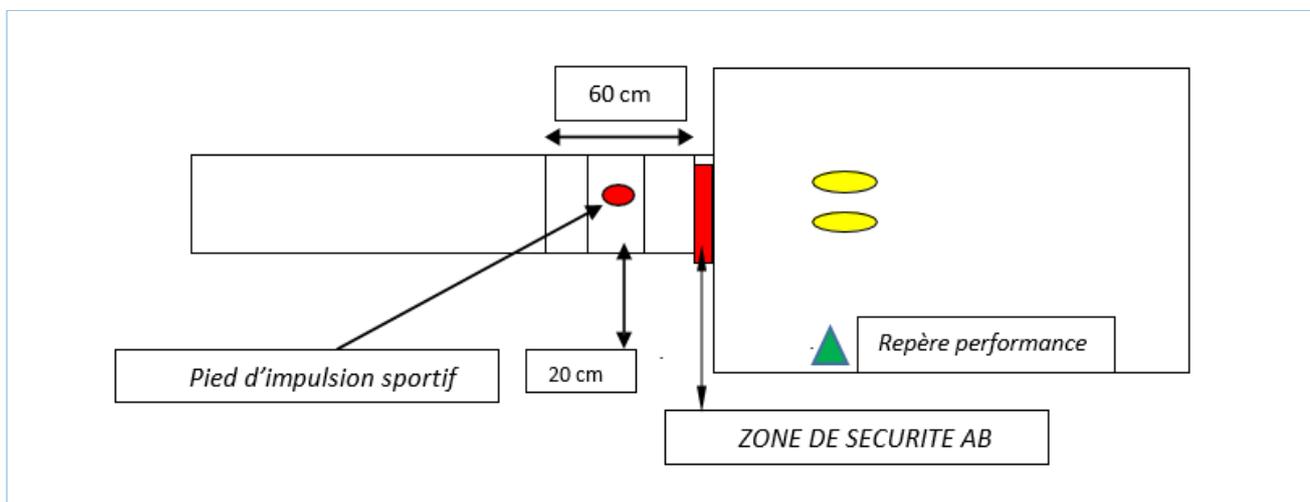
- Si le concurrent prend son appel **avant la planche d'impulsion**, la mesure se fait **en entrée de planche d'impulsion** et l'entrée de marque dans le sable (Mesure 1). ●
- Si le concurrent prend son appel sur la planche d'impulsion sans mordre, la mesure s'effectue comme en CD (mesure 2). ●
- Si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



C. Classe AB

On matérialisera une zone de 60 cm à partir du bord de la zone de sécurité AB divisé en **trois zones de 20 cm**.

- La mesure se fera à partir de **la ligne la plus proche de l'impulsion en avant du pied d'appel**.
- Exemple : La Pose de pied sur la zone de sécurité ne donne pas lieu à une faute (ESSAI), si le sportif marche sur cette Zone la mesure se fera au rebord du bac à sable.
- Un repère visuel sera placé dans le sable afin que le sportif puisse mettre du sens à sa dernière meilleure performance



2-3 Triple bond (BC et CD)

- Course d'élan, puis trois bonds successifs,
- 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.
- BC : jusqu'au championnat de France.
- CD : jusqu'au championnat régional (pas qualificatif pour les Championnats de France de Triple Saut).

2-4 Triple saut (BC et CD)

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, les deux premières impulsions ont lieu sur la même jambe, la troisième sur la jambe opposée, (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 pour CD et BC).
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m.

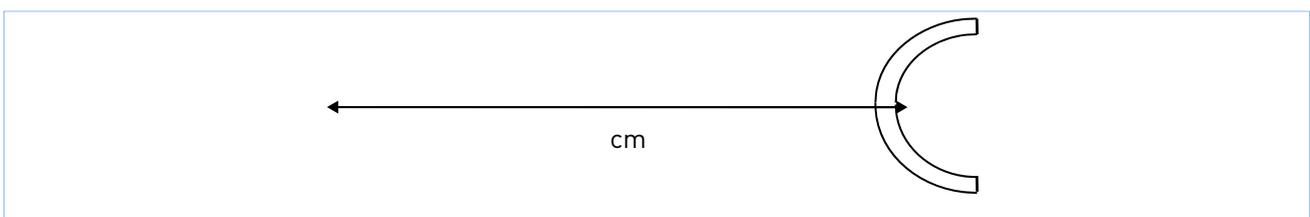
2-5 Perche (CD)

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai est nul quand l'athlète :
 - Fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
 - Franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci ;
 - Prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).
- Trois essais consécutifs ratés éliminent le sauteur pour la suite du concours.
- Montées de barre de 20cm en 20cm.

3. Les lancers

Généralités

- Les lancers s'effectuent en translation ou en rotation avec ou sans élan.
- Le meilleur essai sera pris en compte pour la performance.
- Le lanceur ne doit pas quitter l'aire de lancer avant que l'engin 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 ; (tolérances en AB et BC).
- Si l'engin tombe hors du secteur de lancer, l'essai est nul.
- Pour des raisons de sécurité les lancers de disque, marteaux et anneaux s'effectueront de l'intérieur d'une cage dédiée.
- La mesure du lancer s'effectue à partir de la marque la plus proche faite par l'engin au sol, jusqu'à l'aire de lancer.
- En fonction de la configuration du stade et des installations et en garantissant une sécurité maximum, le Juge Arbitre FFSA pourra décider de l'ouverture des portes adaptées à nos lanceurs.



Les engins doivent respecter la réglementation ci-dessous

HOMMES			POIDS Medicine Ball	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
1kg	2kg	2kg	-10	1kg	1kg	1kg
1kg	3kg	3kg	-12	1kg	2kg	2kg
2kg	4kg	4kg	-14	1kg	3kg	3kg
3kg	5kg	5kg	-16	2kg	3kg	3kg
4kg	6kg	6kg	-18	2kg	4kg	4kg
5kg	7,260kg	7,260kg	-21 SENIORS	2kg	4kg	4kg
4kg	6kg	6kg	VETERANS	2kg	4kg	4kg

HOMMES			MARTEAU	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
			-10			
			-12			
	4kg	4kg	-14		3kg	3kg
	5kg	5kg	-16		3kg	3kg
	6kg	6kg	-18		4kg	4kg
	7,260kg	7,260kg	-21 SENIORS		4kg	4kg
	6kg	6kg	VETERANS		4kg	4kg

HOMMES			DISQUE	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
Anneaux	Anneaux	Anneaux	-10	Anneaux	Anneaux	Anneaux
Anneaux	1kg	1kg	-12	Anneaux	600g	600g
Anneaux	1,25kg	1,25kg	-14	Anneaux	800g	800g
Anneaux	1,5kg	1,5kg	-16	Anneaux	800g	800g
Anneaux	1,75kg	1,75kg	-18	Anneaux	1kg	1kg
Anneaux	2kg	2kg	-21 SENIORS	Anneaux	1kg	1kg
Anneaux	1,75kg	1,75kg	VETERANS	Anneaux	1kg	1kg

HOMMES			JAVELOT	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
Vortex	Vortex	Vortex	-10	Vortex	Vortex	Vortex
Vortex	400g	400g	-12	Vortex	400g	400g
Vortex	500g	500g	-14	Vortex	500g	500g
Vortex	600g	600g	-16	Vortex	600g	600g
Vortex	700g	700g	-18	Vortex	600g	600g
Vortex	800g	800g	-21 SENIORS	Vortex	600g	600g
Vortex	700g	700g	VETERANS	Vortex	600g	600g

3.1 Javelot

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est interdit.
- 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.

3.2 Vortex

- Lancer préparatoire au lancer de javelot et s'exécutant selon une forme proche de celui-ci, vers l'avant.
- La tenue de l'engin se fait à une main par le corps du Vortex.
- BC et CD : lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est interdit.
- AB : lancer libre (pas de technique imposée). Prise correcte de l'engin exigée.

3.3 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 avec le cou, 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 ;
 - ✓ le poids tombe en dehors du secteur.
- CD : les règles précédentes sont applicables.
- BC : la sortie par l'avant est tolérée après s'être rééquilibré.
- AB : tolérances :
 - ✓ Déséquilibre involontaire vers l'avant ;
 - ✓ Sortie vers l'avant, à condition que le lanceur se soit rééquilibré après son lancer.

3.4 Disque (BC-CD)

Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer immobile, à l'intérieur du cercle.

Le lancer est déclaré nul si :

- ✓ il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
 - ✓ le lanceur pose le pied sur le cercle ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du cercle) ;
 - ✓ le lanceur sort du cercle par l'avant ;
 - ✓ le disque tombe en dehors du secteur.
- CD : les règles précédentes sont applicables.
 - BC : la sortie par l'avant est tolérée après s'être rééquilibré.

3.5 Anneaux

- Même réglementation que pour le disque.
- AB : la sortie par l'avant est tolérée après s'être rééquilibré.
- Lancers d'ANNEAUX possible pour les BC jusqu'en phase Régionale (sans qualification pour le Championnats de France de Disque).
- Lancers d'ANNEAUX pour les CD (hors championnats de France).

3.6 Marteau (CD)

- Le lancer s'effectue à deux mains, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer immobile, à l'intérieur du cercle.
- Le lancer est déclaré nul si :
 - ✓ il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
 - ✓ le lanceur pose le pied sur le cercle ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du cercle) ;
 - ✓ le lanceur sort du cercle par l'avant ;
 - ✓ le marteau tombe en dehors du secteur.

3.7 Médecine Ball (AB)

- Lancer libre (pas de technique imposée).

4. Cross

4.1 Catégories d'âge

- Toutes

4.2 Départ

- Départ en ligne au signal de départ « à vos marques, signal de départ »

4.3 Distance

- Distance à titre indicatif (tolérance ≈ 500m).
- Eviter de mélanger différentes classes dans une même course, car le parcours ne doit pas avoir les mêmes difficultés et donc agir sur des compétences différentes.

Hommes		AB	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 1000m	≈ 2000m	-16	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 2000m	≈ 3000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	-21	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 3000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m		Vétérans 2	≈ 2000m	

Règlement spécifique AB : Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec deux boucles maximum. Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe).

Hommes		BC	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 1000m	≈ 4000m	-16	≈ 1000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 4000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
≈ 2000m	≈ 5000m	-21	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 4000m	Vétérans 2	≈ 2000m	≈ 3000m

Règlement spécifique BC : Parcours pouvant intégrer des difficultés mineures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

Hommes		CD	Femmes	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
≈ 1000m		-12	≈ 1000m	
≈ 1000m	≈ 2000m	-14	≈ 1000m	≈ 2000m
≈ 2000m	≈ 4000m	-16	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 5000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
≈ 2000m	≈ 6000m	-21	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 6000m	Seniors	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 6000m	Vétérans 1	≈ 2000m	≈ 5000m
≈ 2000m	≈ 5000m	Vétérans 2	≈ 2000m	≈ 4000m

Règlement spécifique CD : Parcours devant favoriser des difficultés majeures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse, etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (mixte en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

[Rappel de la saison de cross du 1^{er} septembre au 31 mars](#)

5. Epreuves Combinées (CD)

Les épreuves sont ouvertes à partir des – 21 ans à Vétérans 2 au championnat de France Adultes.

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

Heptathlon (7 preuves)	
Une course haies	100m Haies/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

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.

H – Le Championnat de France 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.

Les catégories d'âges et épreuves :

Sont concernés les sportifs(ves) des catégories suivantes : **-10, -12, -14, -16, -18, -21 ans**

Des épreuves combinées sont ouvertes pour toutes ces catégories : **-10 ans à -21 ans**

Les épreuves Individuelles sont ouvertes pour toutes ces catégories : **-14ans, -16, - 18 et -21 ans**

Les sportifs s'inscrivent soit sur les épreuves individuelles soit sur les épreuves combinées.

Les sportifs engagés dans les épreuves combinées devront effectuer un quadrathlon avec des épreuves imposées. (CF tableau catégories /épreuves). Il n'y aura pas de choix d'épreuves de manière à rendre les résultats plus équitables et plus visibles par les sportifs.

La gestion des résultats sera spécifique pour chaque classe :

Les résultats épreuves combinées classe BC et CD se feront par un cumul de points gagnés lors de chaque épreuve en référence à la table de cotation. La table de cotation sera disponible sur le site de la fédération.

Les résultats épreuves combinées Classe AB se feront par un cumul de points attribué à la place dans sa catégorie (si 15 concurrents dans l'épreuve, le 1er marque 15 points, etc.).

Il est important dans ce cas de faire concourir tous les sportifs de la même catégorie en même temps de manière à rendre visible la place du sportif. De même, l'ordre des épreuves à un intérêt pour rendre visible au sportif son classement dans la compétition. L'ordre des épreuves est le suivant : lancer – saut – sprint – demi-fond.

Les épreuves individuelles sont toutes ouvertes (selon le règlement général athlétisme) pour les catégories : **-14, -16, -18 et -21 ans**. Le nombre d'épreuves en fonction des classes et des familles d'activités est défini dans le règlement général des épreuves individuelles pour les championnats de France.

Epreuves combinées (CF Jeunes) :

QUADRATHLON CLASSE AB

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50M	50M	50M	50M	50M	50M
VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
400M départ en ligne					

QUADRATHLON CLASSE BC

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50M	50M	50M	100M	100M	100M
VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
800M départ en ligne					

QUADRATHLON CLASSE CD

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50m	50m	100m	100m	100m	100m
VORTEX	POIDS Masculin: 3Kg Féminin: 2Kg	POIDS Masculin: 4Kg Féminin: 2Kg	POIDS Masculin: 5Kg Féminin: 3Kg	POIDS Masculin: 6Kg Féminin: 4Kg	POIDS Masculin: 7.260Kg Féminin: 4Kg
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne

I – Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France Jeunes et Adultes.

- CD

Un athlète peut effectuer 3 épreuves en CD mais reste limité à deux courses maximum de la même famille (sprint du 100m au 400m ou ½ fonds du 800m au 5000m) en individuel ou Inscription en Epreuve Combinée.

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.

Pour le ½ fond 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.

- BC : le nombre d'épreuves est limité à 2 épreuves individuelles au choix.
- AB : le nombre d'épreuves est limité à 2 épreuves individuelles au choix.

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.

6. Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Masculins

Epreuves	CLASSE CD						
	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses			50m	100m / 200m	100m / 200m	100m / 200m	100m / 200m
			100m	400m/ 800m	400m/ 800m	400m/ 800m	400m/ 800m
			800m	1500m/3000m	1500m/5000m	1500m/5000m	1500m/5000m
Haies			80m Haies	110m Haies	110m Haies	110m Haies	110m Haies
				400m Haies	400m Haies	400m Haies	400m Haies
				1500 Steeple	3000 Steeple	3000 Steeple	3000 Steeple
Relais	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
				4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m
Marche			2000m	3000m	5000m	5000m	5000m
Lancers			Poids (4kg)	Poids (5kg)	Poids (6kg)	Poids (7,260kg)	Poids (6kg)
			Disque (1,25kg)	Disque (1,5kg)	Disque (1,75kg)	Disque (2kg)	Disque (1,75kg)
			Javelot (500g)	Javelot (600g)	Javelot (700g)	Javelot (800g)	Javelot (700g)
				Marteau (5kg)	Marteau (6kg)	Marteau (7,26kg)	Marteau (6kg)
Sauts			Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
			Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
			Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut
				Perche	Perche	Perche	Perche
Epreuves Combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon (-21 CF jeunes)	Pentathlon
						Heptathlon (CF Adultes)	

7. Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Féminines

Epreuves	CLASSE CD						
	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses			50m	100m / 200m	100m / 200m	100m / 200m	100m / 200m
			100m	400m/ 800m	400m/ 800m	400m/ 800m	400m/ 800m
			800m	1500m/3000m	1500m/3000m	1500m/3000m	1500m/3000m
Haies			80m Haies	100m Haies	100m Haies	100m Haies	110m Haies
				400m Haies	400m Haies	400m Haies	400m Haies
				1500 Steeple	1500 Steeple	1500 Steeple	1500 Steeple
Relais	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
				4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m
Marche			2000m	3000m	3000m	3000m	3000m
Lancers			Poids (3kg)	Poids (3kg)	Poids (4kg)	Poids (4kg)	Poids (4kg)
			Disque (600g)	Disque (800g)	Disque (1kg)	Disque (1kg)	Disque (1kg)
			Javelot (400g)	Javelot (500g)	Javelot (600g)	Javelot (600g)	Javelot (600g)
				Marteau (3kg)	Marteau (4kg)	Marteau (4kg)	Marteau (4kg)
Sauts			Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
			Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
			Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut
				Perche	Perche	Perche	Perche
Epreuves Combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Epreuves	Quadrathlon
						Combinées	

8. Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe BC - Masculins

Epreuves	CLASSE BC						
	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses			50m	100m / 300m	100m / 300m	100m / 300m	100m / 300m
			100m	800m/ 1500m	800m/ 1500m	800m/ 1500m	800m/ 1500m
			800m		3000m	3000m	3000m
Haies			50m Haies	80m Haies	100m Haies	100m Haies	100m Haies
Relais	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
Marche			2000m	3000m	3000m	3000m	3000m
Lancers			Poids (4kg)	Poids (5kg)	Poids (6kg)	Poids (7,260kg)	Poids (6kg)
			Disque (1,25kg)	Disque (1,5kg)	Disque (1,75kg)	Disque (2kg)	Disque (1,75kg)
			Javelot (500g)	Javelot (600g)	Javelot (700g)	Javelot (800g)	Javelot (700g)
			Vortex	Vortex	Vortex	Vortex	Vortex
Sauts			Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
			Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
			Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond
Epreuves Combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	
						(-21 CF jeunes)	

9. Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Féminines

Epreuves	CLASSE BC						
	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses			50m	100m	100m	100m	100m
			100m	300m	300m	300m	300m
			800m	800m	800m	800m	800m
				1500m	1500m	1500m	1500m
Haies			50m Haies	80m Haies	80m Haies	100m Haies	80m Haies
Relais	4 x 60m	4 x 60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
Marche			2000m	3000m	3000m	3000m	3000m
Lancers			Poids (3kg)	Poids (3kg)	Poids (4kg)	Poids (4kg)	Poids (4kg)
			Disque (600g)	Disque (800g)	Disque (1kg)	Disque (1kg)	Disque (1kg)
			Javelot (400g)	Javelot (500g)	Javelot (600g)	Javelot (600g)	Javelot (600g)
			Vortex	Vortex	Vortex	Vortex	Vortex
Sauts			Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
			Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
			Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond
Epreuves Combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	
						(-21 CF jeunes)	

10. Epreuves ouvertes aux Championnats de France - Classe AB - M/F

Epreuves	CLASSE AB						
	- 10 ans	- 12 ans	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
Courses			50m	50m	50m	50m	50m
			100m	100m	100m	100m	100m
			400m	400m	400m	400m	400m
				2000m	2000m	2000m	2000m
Haies			50m Haies	50m Haies	50m Haies	50m Haies	50m Haies
Relais	4x60m	4 x 60m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
Marche			800m	1200m	1200m	1200m	1200m
Lancers			Anneaux	Anneaux	Anneaux	Anneaux	Anneaux
			Vortex	Vortex	Vortex	Vortex	Vortex
			Poids/ M. Ball	Poids/ M. Ball	Poids/ M. Ball	Poids/ M. Ball	Poids/ M. Ball
Sauts			Détente	Détente	Détente	Détente	Détente
			Verticale	Verticale	Verticale	Verticale	Verticale
			Longueur	Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
			Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond
Epreuves Combinées	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	Quadrathlon	
						(-21 CF jeunes)	

Concernant les poids des engins, veuillez-vous reporter à la page sur les Lancers.



J – Contact Commission Nationale Athletisme FFSA

Quentin Schillé : Région Pays de la Loire

CTN FFSA : 06 61 25 91 59 / quentin.schille@ffsa.asso.fr

Frédéric Drieu : Région Normandie

Entraîneur National Fédéral (SAUTS) : 06 03 58 73 84 / frederic.drieu@ffsa.asso.fr

Annick Biehler

Juge Arbitre Fédéral : 06 88 97 24 47 / biehlerannic54@gmail.com

David Bordus : Région Champagne – Ardennes – Alsace

Entraîneur National Fédéral (SPRINT-HAIES) : 06 99 02 55 07 / dbathle@hotmail.fr

Marc Truffaut : Région Champagne – Ardennes – Alsace

Entraîneur National Fédéral (LANCER) : 06 99 56 29 04 / marc.truffaut@ffsa.asso.fr

Loic Burnet : Région Champagne – Ardennes – Alsace

Entraîneur National Fédéral (FOND – ½ FOND) : 06 85 41 93 41 / abloicburnet@gmail.com

Jean –Claude Herry : Région Bretagne

Responsable Informatique Logica / base de données FFSA : 06 89 13 11 05 / jc.herry@athle29.info

Céline Coppola: Région Occitanie

Responsable épreuves Combinées Adaptés Jeunes : 06 63 80 49 51 / celine.sportadaptegard@gmail.com

Esther Nomme : Région Ile De France

Responsable communication : 06 73 47 07 92 / esther.nomme@ffsa.asso.fr