Condensé du règlement National d'Athlétisme Sport Adapté

Tableau de placement des haies

	1ère Haie	Intervalle	Arrivée	Nombre	Marquage
50m Haies	11,50m	7,50m	8,50m	5	Rouge
50m Haies (F.)	11,50m	15,00m	8,50m	3	Rouge
50m Haies (H.)	11,50m	7,50m	16,00m	4	Rouge
80m Haies (F)	12,00m	8,00m	12,00m	8	Blanc
100m Haies	13,00m	8,50m	10,50m	10	Jaune
110m Haies	13,72m	13,72m 9,14m 14,02m		10	Bleu
400m Haies	45m	35m	40m	10	Vert

Fédération Française du Sport Adapté

Tableau des distances et hauteur de haies

	HOMMES		HOMMES HOMMES		HOMMES		FEMMES		FEMMES		FEMMES		
	Divisior	Division AB		Division BC		Division CD		Divis	ion AB	Divis	ion BC	Division CD	
	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.		Dist.	Haut	Dist.	Haut	Dist.	Haut.
-16	F.O.	4H	80m	GE com	110m	76000		50m	4H	80m	6.F	100m	5cm
Cadets	50m	30	80111	65cm	110M	76cm		SUM	30	80111	65	400m	65cm
-18	50m	4H	100m	65cm	110m	84cm		50m	30	80m	65	100m	76cm
Juniors	30111	30	100111	OSCIII	400m	76cm		30111	30	80111	03	400m	76cm
-21 Séniors	50m	30	110m	65cm	110m	91cm		50m	m 30	100m	65	100m	76cm
-21 3emors	50111	30	110111	OSCIII	400m	84cm			30	100111	05	400m	65cm
Vétérans	E0m	20	90m	0	110m	84cm		50m	50m 30	80m	65	100m	65cm
veterans	50m	30 80m 65cm	OSCIII	400m	76cm		SUIII	30	OUIII	05	400m	65cm	

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

	HOMMES	POIDS	FE	MMES					
AB	ВС	CD	Méd-Ball	AB	ВС	CD			
3 kg	5 kg	5 kg	-16 cadet	2 kg	3 kg	3 kg			
4 kg	6 kg	6 kg	-18 junior	2 kg	4 kg	4 kg			
5 kg	7 kg260	7 kg260	-21 ES à Seniors	2 kg	4 kg	4 kg			
4 kg	6 kg	6 kg	Vétérans	2 kg	4 kg	4 kg			
	HOMMES		MARTEAUX	FE	MMES				
AB	ВС	CD	WARTEAUX	AB	ВС	CD			
	5 kg	5 kg	-16 cadet		3 kg	3 kg			
	6 kg	6 kg	-18 junior		4 kg	4 kg			
	7 kg260	7 kg260	-21 ES à Seniors		4 kg	4 kg			
	6 kg 6 kg		Vétérans		4 kg	4 kg			
	HOMMES		DISQUE	FEMMES					
AB	ВС	CD	DISQUE	AB	ВС	CD			
Anneaux	1 kg500	1 kg500	-16 cadet	Anneaux	800g	800g			
Anneaux	1 kg750	1 kg750	-18 junior	Anneaux	1 kg	1 kg			
Anneaux	2 kg00	2 kg00	-21 ES à Seniors	Anneaux	1 kg	1 kg			
Anneaux	1 kg750	1 kg750	Vétérans	Anneaux	1 kg	1 kg			
	HOMMES		JAVELOT	FE	MMES				
AB	ВС	CD	JAVELOT	AB	ВС	CD			
Vortex	600g	600g	-16 cadet	Vortex	600g	600g			
Vortex	700g	700g	-18 junior	Vortex	600g	600g			
Vortex	800g	800g	-21 ES à Seniors	Vortex	600g	600g			
Vortex	700g	700g	Vétérans	Vortex	600g	600g			

CD Ma	asculins	CD Fé	minins
-21 ES	Vétérans 1	-21 ES	Vétérans 1
Seniors	Vétérans 2	Seniors	Vétérans 2
100m/200m	100m/200m	100m/200m	100m/200m
400m/800m	400m/800m	400m/800m	400m/800m
1500m/ 5000m	1500m/ 5000m	1500m/ 3000m	1500m/ 3000m
110m H	110m H	100m H	100m H
400m H	400m H	400m H	400m H
3000m Steeple	3000m Steeple	1500m Steeple	1500m Steeple
4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m	4 x 400m
5000m Marche	5000m Marche	3000m Marche	3000m Marche
Poids 7,260 kg	Poids 6 kg	Poids 4 kg	Poids 4 kg
Disque 2 kg	Disque 1,750 kg	Disque 1 kg	Disque 1 kg
Javelot 800g	Javelot 700g	Javelot 600g	Javelot 600g
Marteaux 7,260 kg	Marteaux 6 kg	Marteaux 4 kg	Marteaux 4 kg
Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
Triple saut	Triple saut	Triple saut	Triple saut
Perche	Perche	Perche	Perche
Quadrathlon		Quadrathlon	
(-21 CF JEUNES)	Pentathlon	(-21 CF JEUNES)	Pentathlon
Pentathlon		Pentathlon	CF (championnat
(CF Adultes)		(CF Adultes)	France)

BC Ma	asculins	BC Fé	minins
-21 ES	Vétérans 1	-21 ES	Vétérans 1
Seniors	Vétérans 2	Seniors	Vétérans 2
100m	100m	100m	100m
300m	300m	300m	300m
800m	800m	800m	800m
1500m	1500m	1500m	1500m
3000m	3000m		
100m H	100m H	100m H	80m H
4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m
3000m Marche	3000m Marche	3000m Marche	3000m Marche
Poids 7,260 kg	Poids 6 kg	Poids 4 kg	Poids 4 kg
Disque 2 kg	Disque 1,750 kg	Disque 1 kg	Disque 1 kg
Javelot 800g	Javelot 700g	Javelot 600g	Javelot 600g
Vortex	Vortex	Vortex	Vortex
Hauteur	Hauteur	Hauteur	Hauteur
Longueur	Longueur	Longueur	Longueur
Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond	Triple Bond
Quadrathlon	CF (championnat	Quadrathlon	
(-21 CF Jeunes)	France)	(-21 CF Jeunes)	

4.5	
AB	AB
Masculi	Féminin
-21 ES	Vétéran
	s 1
Seniors	Vétéran
	s 2
50m	50m
100m	100m
400m	400m
2000m	2000m
50m H	50m H
4 x	4 x
1200m	1200m
Marche	Marche
Anneau	Anneau
x	х
Vortex	Vortex
Poids/	Poids/
M. Ball	M. Ball
Détente	Détente
Vertical	Vertical
Longue	Longue
Triple	Triple
Bond	Bond
Quadrat	
hlon	
(-21 CF	
Jeunes)	

Ci-après la demande auprès des associations afin de mettre en place des horaires pour cette journée en fonction des prés inscription reçue en feuille jointe AVANT Le 25 MARS 2019



Territoire Z. NORD-EST de sport adapté Championnat adulte athlétisme

Fiche engagement 11 avril 2019



N° Affiliation

Nom des accompagnateurs *

N° de licences FFSA obligatoire

Personne a contacter:

Adresse et tel

Mail Obligatoire

Pour étude prévisionnel de programme à retourner à M^R PENOT JACQUES <u>penot.jacques@orange.fr</u> (tel :06.81.37.61.21) ET <u>camille.fillol-</u>verbiguie@ffsa.asso.fr (tel :07.69.51.56.82)

Licences 2018/2019	Nom	Prénom	Année de naissance	Sexe	Classification					CourSes	Saut	Lancer	Marche	
Exemple : 390990	Dupond	Julien	21/11/1960	M	AB		ВС		CD	Х	100		Poids 6	
											200			
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					

Licences 2018/2019	Nom	Prénom	Année de naissance	Sexe	Classification					CourSes	Saut	Lancer	Marche	
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					
					AB		ВС		CD					

AB et BC 2 épreuves / CD 3 épreuves mètre le nom des épreuves dans les cases correspondantes exemple ci-dessus

Saut: HAUT / LONG / TxS / PERC. Lancers: POIDS / DISQ / JAV / MARTEAU / vortex / anneaux