

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	9,14m	14,02m	10	Bleu
400m Haies	45m	35m	40m	10	Vert

Tableau des distances et hauteur de haies

	HOMMES Division AB		HOMMES Division BC		HOMMES Division CD			FEMMES Division AB		FEMMES Division BC		FEMMES Division CD	
	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.		Dist.	Haut.	Dist.	Haut.	Dist.	Haut.
-16 Cadets	50m	4H 30	80m	65cm	110m	76cm		50m	4H 30	80m	65	100m	5cm
-18 Juniors	50m	4H 30	100m	65cm	110m	84cm		50m	30	80m	65	100m	76cm
-21 Séniors	50m	30	110m	65cm	110m	91cm		50m	30	100m	65	100m	76cm
Vétérans	50m	30	80m	65cm	110m	84cm		50m	30	80m	65	100m	65cm
					400m	76cm				400m	65	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 Méd-Ball	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	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	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	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	BC	CD		AB	BC	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	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	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 Masculins			CD Féminins	
-21 ES Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2		-21 ES Seniors	Vétérans 1 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 400m H 3000m Steeple	110m H 400m H 3000m Steeple		100m H 400m H 1500m Steeple	100m H 400m H 1500m Steeple
4 x 100m 4 x 400m	4 x 100m 4 x 400m		4 x 100m 4 x 400m	4 x 100m 4 x 400m
5000m Marche	5000m Marche		3000m Marche	3000m Marche
Poids 7,260 kg Disque 2 kg Javelot 800g Marteaux 7,260 kg	Poids 6 kg Disque 1,750 kg Javelot 700g Marteaux 6 kg		Poids 4 kg Disque 1 kg Javelot 600g Marteaux 4 kg	Poids 4 kg Disque 1 kg Javelot 600g Marteaux 4 kg
Hauteur Longueur Triple saut Perche	Hauteur Longueur Triple saut Perche		Hauteur Longueur Triple saut Perche	Hauteur Longueur Triple saut Perche
Quadrathlon (-21 CF JEUNES)	Pentathlon		Quadrathlon (-21 CF JEUNES)	Pentathlon
Pentathlon (CF Adultes)			Pentathlon (CF Adultes)	CF (championnat France)

BC Masculins			BC Féminins	
-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 (-21 CF Jeunes)	CF (championnat France)		Quadrathlon (-21 CF Jeunes)	

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

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