



**COMITE ISERE
ATHLETISME**

INFORMATIONS

REGLEMENT

CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX U14 & U16

DIMANCHE 13 AVRIL 2025 - GRENOBLE

INSCRIPTIONS :

ATHLETES & JURYS : Inscription sur le site Internet du Comité jusqu'au **mercredi 09 avril à 23h59**.

RELAIS : Composition des équipes de relais à envoyer au comité avant **le jeudi 10 avril à 23h59** – cdathle38@gmail.com

Tous les clubs sont invités à fournir du jury - **1 juge pour 5 athlètes**.

REGLEMENT EPREUVES :

- **Possibilité de faire de 1 à 4 épreuves MAXIMUM (hors relais 4x60m).**
 - **U14 :** Ils PEUVENT faire 2 courses de famille différente + 1 saut + 1 lancer + le Relais
 - **U16 :** Ils PEUVENT faire 2 courses de famille différente + 2 concours + le Relais.

REGLEMENT TECHNIQUE :

Lancers et sauts horizontaux : 4 essais

Dossard sur les épreuves de Demi-Fond et Marche : prévoir des épingles.

REGISTRE DES ÉPREUVES POINTES D'OR

CATÉGORIES	BENJAMINS U14	BENJAMINES U14	MINIMES/U16 GARÇONS	MINIMES/U16 FILLES
FAMILLES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES	ÉPREUVES
VITESSE	50 m	50 m	80 m 120 m	80 m 120 m
HAIES	50 m haies (65 cm)	50 m haies (65 cm)	100 m haies (84 cm) 200 m haies (76 cm)	80 m haies (76 cm) 200 m haies (76 cm)
DEMI-FOND MARCHE	1000 m 2000 m marche	1000 m 2000 m marche	1000 m 2000 m 3000 m marche	1000 m 2000 m 3000 m marche
SAUTS LONGITUDINAUX	Longueur Triple saut	Longueur Triple saut	Longueur Triple saut	Longueur Triple saut
SAUTS VERTICAUX	Hauteur Perche	Hauteur Perche	Hauteur Perche	Hauteur Perche
LANCERS HORS CAGE	Poids (3kg) Javelot (500g)	Poids (2kg) Javelot (400g)	Poids (4kg) Javelot (600g)	Poids (3kg) Javelot (500g)
LANCERS EN CAGE	Disque (1kg) Marteau (3kg)	Disque (600g) Marteau (2kg)	Disque (1,250kg) Marteau (4kg)	Disque (800g) Marteau (3kg)

RECOMPENSES :

Médaille pour les 3 premiers de chaque épreuve.

Médailles pour les 3 premières équipes de chaque relais (Féminin, Masculin et Mixte).