



**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).