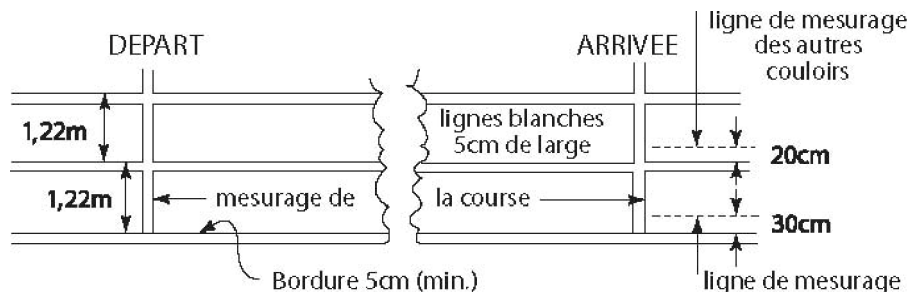


# COURSES



## PISTE (160.1)

Longueur standard : 400m.

Deux lignes droites parallèles et deux virages dont les rayons seront égaux.

### Côté intérieur :

Bordure de  $\pm 5$  cm en hauteur et  $\pm 5$  cm en largeur.

A défaut de bordure :

### Cas d'enlèvement temporaire de la bordure (concours et steeple)

Emplacement indiqué par une ligne blanche de 5cm de largeur et par des cônes ou des fanions (hauteur min. 20cm), placés

- § intervalles  $\leq 4,00$ m
- § sur la ligne blanche
- § côté de la base du cône ou du fanion coïncide avec le côté de la ligne blanche le plus proche de la piste.
- § Les fanions sont placés sur les lignes avec un angle  $60^\circ$  vers l'extérieur de la piste.

### Piste sans bordure :

Côté intérieur = lignes de 5cm de largeur

Fanions tous les 4m, placés sur les lignes, de manière à empêcher les athlètes de courir sur elles, et fixés à un angle de  $60^\circ$  par rapport au terrain, en s'éloignant de la piste.

### Mesure : (160.2 à 4)

Se fait à 30 cm du bord intérieur de la bordure ou, s'il n'y a pas de bordure, à 20 cm de la ligne marquant l'intérieur de la piste.

Mesure de distance : du bord de la ligne du départ le plus éloigné de la ligne d'arrivée au bord de la ligne d'arrivée le plus proche de la ligne de départ.

Largeur des couloirs : min. 1,22m  $\pm 0,01$ m marqué par des lignes d'une largeur de 5cm.

Tous les couloirs auront la même largeur.

La ligne du côté droit de chaque couloir sera seule comprise dans le mesurage de la largeur de chaque couloir.

Inclinaison latérale maximale : 1/100

Inclinaison descendante globale dans le sens de la course : max. 1/1000.

**Blocs de départ : (161.1)**

Obligatoires pour toutes les courses jusqu'à 400m inclusivement (ainsi que pour le premier parcours du 4x200m et du 4x400m) sauf pour les benjamins, pupilles et minimes.  
Aucune partie ne doit empiéter sur la ligne de départ ou chevaucher un autre couloir.

**Caractéristiques :**

De construction rigide

Ne devront procurer aucun avantage inéquitable à l'athlète.

Devront être fixés sur la piste par un nombre de clous ou de pointes

Le nombre, l'épaisseur et la longueur des clous ou des pointes dépendent de la nature de la piste. Les points de fixation ne doivent permettre aucun mouvement au moment du départ proprement dit.

Emploi de blocs de départ personnels autorisés si ils sont conformes et ne causent aucune gêne aux autres athlètes.

Constitués par deux plaques contre lesquelles les pieds des athlètes prennent appui dans la position de départ. Les plaques doivent être montées sur un cadre rigide qui ne pourra, en aucune manière, gêner les pieds des athlètes lorsqu'ils quittent les blocs.

Les plaques devront être inclinables pour convenir à la position de départ de l'athlète et pourront être plates ou légèrement concaves. La surface des plaques devra être préparée pour convenir aux pointes des chaussures des athlètes, soit en pratiquant des cannelures sur la plaque, soit en la recouvrant d'un matériau approprié permettant l'usage de chaussures à pointes.

Le montage des plaques sur un cadre rigide peut être réglable, mais il ne doit permettre aucun mouvement pendant le départ proprement dit. Dans tous les cas, les plaques doivent être réglables en avant comme en arrière et l'une par rapport à l'autre. Le réglage doit être complété par un système de serrage ou de verrouillage qui pourra être manœuvré facilement et rapidement par l'athlète.

**Départ : (162)**

Courses en couloirs : ligne blanche large de 5cm.

Autres courses : ligne incurvée de manière à ce que chaque concurrent parte à la même distance de l'arrivée.

**Arrivée :**

L'arrivée d'une course sera indiquée par une ligne blanche large de 5cm

**1000m, 2000m, 3000m, 5000m et 10 000m**

**Si + de 12 athlètes à 2 groupes :**

1<sup>er</sup> groupe : composé d'environ 65% des concurrents sur la ligne incurvée du départ normal

2<sup>ème</sup> groupe : sur une ligne de départ incurvée marquée en travers de la moitié extérieure de la piste. Ce 2ème groupe devra courir jusqu'à la fin du premier virage sur la moitié extérieure de la piste.

La ligne incurvée du départ séparé doit être marquée de telle sorte que tous les athlètes courent la même distance.

**Rabattement du 2<sup>ème</sup> groupe sur le 1<sup>er</sup> groupe :**

2.000m et le 10.000m

La ligne de rabattement pour le 800m

1.000m, 3.000m et 5.000m

La piste sera marquée à l'entrée de la ligne droite d'arrivée afin d'indiquer la ligne de rabattement. (marque de 5cm x 5cm sur la ligne entre les couloirs 4 et 5 (couloirs 3 et 4 pour une piste à six couloirs) sur laquelle un cône ou un drapeau est placé.