



POLITIQUES ET PROCÉDURES

POUR LA TENUE DES

CHAMPIONNATS PROVINCIAUX

JUIN 2015

TABLE DES MATIÈRES

TYPE DE COMPÉTITIONS	4
SANCTION DE COMPÉTITIONS	4
DÉLÉGUÉ TECHNIQUE	4
PROCÉDURE DE CANDIDATURE POUR LES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX.....	5
DOSSIER DE CANDIDATURE	5
LISTE DE VÉRIFICATION DU COMITÉ ORGANISATEUR	10
ÉPREUVES OFFICIELLES	11
ÉPREUVES COMBINÉES EN SALLE	12
ÉPREUVES DE RELAIS EN SALLE.....	12
ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS EN PLEIN AIR	13
ÉPREUVES COMBINÉES EN PLEIN AIR	14
ÉPREUVES DE RELAIS EN PLEIN AIR.....	14
CROSS-COUNTRY.....	14
DISTANCE ET HAUTEUR DES HAIES	15
SPÉCIFICITÉ POUR LE STEEPLECHASE	17
DOCUMENT D'INFORMATION	18
Règlements de compétition.....	19
Utilisation des blocs de départs et faux-départ.....	19
Date limite d'inscriptions.....	19
Coût d'inscriptions	19
Performances d'inscriptions	20
Admissibilité.....	20
Standards d'accès	21
Site d'inscription	22
Surclassement.....	21
Dossards – numéro de hanche	21
Horaire de compétition.....	22
Suggestion pour la confection d'un horaire :	22
Confection des vagues sur la piste.....	23
Nombre maximal d'athlètes par vague à titre (indicatif)	23
Moins de 8 athlètes dans une épreuve	23

Départ du 800m	23
Confection des groupes pour les épreuves de concours.....	24
Attente de plus d'une heure (sauts à la perche)	24
Vérification des performances d'inscriptions.....	24
Avancement des vagues	24
Piste de 8 couloirs (préliminaire à finale)	26
Piste avec 6 couloirs (préliminaire à finale).....	25
Table d'enregistrement (chambre d'appel).....	25
Équipements	25
Médical.....	26
Liste de participants.....	26
Records provinciaux.....	26
Cérémonie protocolaire.....	26
Résultats.....	27
Officiels	28
PLANCHER D'EFFECTIFS D'OFFICIELS MAJEURS.....	29
Compétitions en salle	29
Compétitions en plein air.....	29
PLANCHER D'EFFECTIFS DE BÉNÉVOLES	30
Compétitions en salle	30
Compétitions en plein air.....	30
LISTE D'ÉQUIPEMENTS POUR LES COMPÉTITIONS.....	31
Général.....	Erreur ! Signet non défini.
Piste.....	Erreur ! Signet non défini.
Sauts.....	Erreur ! Signet non défini.
Lancers	Erreur ! Signet non défini.
VOLET CROSS-COUNTRY	36
Admissibilité aux médailles.....	36
Récompenses	36
Classement et pointage par équipe.....	36
Surclassement	37
Description du parcours	37
Ligne de départ :	37
Balisage du parcours :.....	37
Ligne d'arrivée :.....	38
Identification des athlètes	38
Distance des épreuves par catégories	39

1. TYPE DE COMPÉTITIONS

- Les championnats provinciaux devront se tenir sur une base annuelle, aux dates fixées par la FQA, celles-ci seront fixées en fonction d'autres événements majeurs.
- En salle, épreuves individuelles
(Benjamin – Cadet – Jeunesse – Junior – Senior – Vétéran)
- En salle, épreuves combinées
(Benjamin – Cadet – Jeunesse – Junior – Senior)
- En salle, relais
- Plein air, épreuves individuelles
(Benjamin – Cadet – Jeunesse – Junior – Senior – Vétéran)
- Plein air, épreuves combinées
(Benjamin – Cadet – Jeunesse – Junior – Senior)
- Plein air, relais
- Cross-country
- Course sur route (10km)

Lors des championnats provinciaux en salle et en plein air, des champions par épreuve seront déclarés dans chacune des catégories d'âges (Benjamin – Cadet – Jeunesse – Junior – Senior – Vétéran)

Au championnat provincial de cross-country, il y aura deux titres de champion individuels et aussi un titre par équipe dans toutes les catégories offertes au programme sauf dans la catégorie vétéran.

2. SANCTION DE COMPÉTITIONS

Tous les championnats provinciaux seront sanctionnés par la FQA.

3. DÉLÉGUÉ TECHNIQUE

- La FQA assignera à tous les championnats provinciaux un délégué technique pour s'assurer que les règles de la FQA/IAAF soient observées durant le championnat. Il assistera le comité organisateur dans la préparation (planification) et dans la réalisation du championnat.
- Le comité organisateur sera responsable du transport, l'hébergement et les repas du délégué technique durant le championnat. À la discrétion du comité organisateur et aussi selon la disponibilité du délégué, celui-ci pourra arriver une

journée avant le début du championnat, les frais additionnels seront défrayés par le comité organisateur.

4. PROCÉDURE DE CANDIDATURE POUR LES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX

Un appel de candidature pour l'organisation des championnats provinciaux et un cahier de charge seront envoyés aux clubs ou organismes environ un an avant la tenue des différents événements.

Suite à la réception des dossiers de candidatures, la FQA procédera à la nomination des organisateurs des différents championnats provinciaux.

Par la suite, il y aura signature d'un protocole d'entente entre la FQA et les organisateurs du championnat.

4.1 EN STADE

- Pour les championnats en salle, la piste devra avoir au minimum 4 couloirs en courbe et 6 couloirs en ligne droite, selon les normes IAAF. Pour les épreuves de concours, il doit y avoir au moins une fosse de saut en longueur, un plateau de saut en hauteur (matelas complet – poteaux), d'un plateau de saut à la perche (matelas complet - poteaux) et un cercle en ciment de lancer du poids selon les normes de IAAF.
- Pour les championnats en plein air, la piste devra avoir au minimum 6 couloirs en courbe et 8 couloirs en ligne droite selon les normes IAAF. La piste devra être recouverte d'une surface synthétique, selon les normes IAAF. Pour les épreuves de concours, il doit y avoir au moins une fosse de saut en longueur, un plateau de saut en hauteur (matelas complet – poteaux), d'un plateau de saut à la perche (matelas complet - poteaux), un cercle en ciment pour le lancer du poids, une aire de lancer du javelot, un cercle pour les lancers du marteau et du disque avec un cage de protection (obligatoire), selon les normes IAAF;
- Il devra y avoir des estrades en nombre suffisant pour environ 2000 personnes, ainsi que des toilettes en nombre suffisant à la disposition des athlètes et spectateurs à proximité des lieux de compétition.

4.2 DOSSIER DE CANDIDATURE

Le dossier de candidature devra contenir les informations suivantes :

Le comité organisateur doit former un noyau de personnes qui vont mener l'événement à bon port.

Le comité organisateur devrait compter sur des personnes aux postes de responsabilités suivants :

- Président du comité organisateur
- Directeur de rencontre
- Directeur technique
- Responsable du protocole
- Responsable des bénévoles
- Responsable du marketing et communications
- Annonceur
- Responsable médical (premiers soins)

Il est important de bien définir les rôles et responsabilités de chacun avant et durant la compétition.

5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES INTERVENANTS DANS UN CHAMPIONNAT

5.1 PRÉSIDENT DU COMITÉ ORGANISATEUR

- Fait la réservation du site de compétition ;
- Forme son comité organisateur ;
- Nomme les responsables des sous-comités ;
- Établit un budget prévisionnel ;
- Établit un plan de commandite avec le responsable du marketing ;

5.2 DIRECTEUR DE RENCONTRE

- Responsable du bon déroulement de la compétition ;
- Assure la liaison entre la Fédération et le comité organisateur ;
- Rencontre les responsables des installations où la compétition aura lieu ;
- Confirme avec la Fédération la date de l'événement avant que le document technique soit publié pour confirmer la disponibilité de la journée ;
- Met sur pied un comité organisateur pour l'événement en collaboration avec le responsable de l'organisation;
- Participe à la rédaction du document technique ;
- Prend contact avec le gérant des officiels désigné pour cette compétition par le CORO;
- Prend toutes les décisions en ce qui a trait au niveau technique à la compétition (avant et durant);
- Collabore avec le directeur technique de la rencontre dans la disponibilité et la vérification de tous les engins et équipements et les plateaux de compétition nécessaires au bon déroulement de la compétition et pour offrir aux athlètes les meilleures conditions de performance durant les championnats.

- Prend les dispositions pour assurer l'éclairage adéquat du site de compétition pour les épreuves en soirée.

5.3 DIRECTEUR TECHNIQUE

- Assure que tous les engins sont certifiés et conformes aux règles IAAF ;
- Voit à ce que tous les équipements soient conformes aux règles IAAF ;
- Avant la compétition, assure que tous les sites de compétition soient prêts pour la compétition et que tout le matériel nécessaire pour la tenue de la compétition soit présent ;
- S'assure d'avoir avec lui l'équipement nécessaire pour certifier les engins de lancers ;
- Identifie des adjoints pour l'aider dans sa tâche.

5.4 RESPONSABLE DES BÉNÉVOLES

- Recrute les bénévoles pour la durée de la compétition ;
- S'assure des besoins en bénévoles dans tous les aspects de la compétition ;
- Collabore avec le gérant des officiels ;
- Avoir des discussions avec les responsables des sous-comités de l'organisation pour connaître leur besoin en bénévoles ;
- Communique avec les bénévoles avant et après la compétition ;
- Durant la compétition, faire la tournée des différents sites de compétition pour s'assurer la présence des bénévoles ;

5.5 RESPONSABLE DU PROTOCOLE

- En collaboration avec le directeur de rencontre, intègre les cérémonies protocolaires dans l'horaire de la compétition;
- Recrute des VIP, personnalités, pour les remises de médailles;
- Assure la mise en place du podium pour les remises;
- Collabore avec l'annonceur pour assurer le bon déroulement des remises de médailles et le respect du protocole;

5.6 RESPONSABLE MARKETING & COMMUNICATIONS

- Recherche des commandites ;
- Assurer la participation de représentants des commanditaires au protocole;
- Prend entente avec les hôtels; incluant ceux avec lesquels la FQA a déjà des ententes, ie Comfort Inn, Quality Suites;
- Prend entente avec les fournisseurs en commandites de services (ex : alimentation) de la compétition;
- Travailler en collaboration avec la FQA dans ses démarches et l'informer de ses ententes lors de championnats provinciaux;

- Assure la visibilité des commanditaires durant la compétition ;
- Prend des ententes avec les médias électroniques et écrits;
- Envoyer une lettre de remerciement après la compétition.

5.7 ANNONCEUR

- Assure le lien entre les officiels et les participants afin de permettre un bon déroulement de la compétition;
- Joue un rôle d'animateur ;
- Présente les athlètes qui vont participer à une épreuve ;
- Annonce les résultats des gagnants ;
- Décrit les courses ;
- Choisit et fait jouer de la musique durant les pauses ;
- Fait les annonces protocolaires; remises de médailles, présentation des commanditaires, etc.

L'annonceur, qu'on peut également qualifier d'animateur, joue un rôle important dans l'animation d'une compétition d'athlétisme en donnant vie par la description et l'analyse qu'il fait de la compétition qui se déroule sous les yeux des spectateurs.

L'annonceur se documente sur les records différents des athlètes avant le début de la compétition, afin d'identifier les favoris, les gagnants des années précédentes, les champions provinciaux, les membres de l'équipe nationale, etc.

Il y aura une présentation des athlètes lors des finales tant aux épreuves de piste qu'aux épreuves de concours.

Mentionner le couloir (si piste), le nom de l'athlète, club et si possible un bref descriptif des performances de l'athlète en question.

Prendre entente au préalable avec les arbitres des concours ou des chefs de plateau pour enligner les athlètes sur une ligne face aux spectateurs.

Il serait souhaitable d'avoir deux annonceurs (piste – concours). Il serait important que l'annonceur des concours ait en sa possession les feuilles de départ de tous les concours (finales) et un micro sans-fil afin de lui faciliter la tâche de se déplacer sur le terrain à sa guise.

5.8 RESPONSABLE MÉDICAL

Durant la compétition, l'organisateur devra s'assurer d'une présence d'une personne ayant suivi avec succès un stage de formation en premiers soins équivalent au cours de secourisme général de l'Ambulance St-Jean afin de prodiguer les premiers soins en cas d'accident durant la compétition.

La présence d'un médecin ou d'un physiothérapeute est d'autant plus souhaitable.

L'organisateur doit prouver que le site de compétition ait un plan d'urgence à jour et pouvoir le mettre à exécution au moment jugé opportun.

Le service médical de la compétition fera les démarches auprès du personnel du site de compétition dans le cas d'un appel aux services d'urgence médicale.

Faire parvenir l'entente entre l'organisation et le service de premiers soins à la FQA avant l'événement.

6.0 LISTE DE VÉRIFICATION DU COMITÉ ORGANISATEUR

ÉCHÉANCIER POUR L'ORGANISATION D'UNE COMPÉTITION		
AVANT LA COMPÉTITION		
Détails	Personne responsable	Temps
Former un comité organisateur et nommer les responsables	Responsable de l'organisation	6 mois
Réserver le stade et autres	Responsable de l'organisation	6 mois
Faire parvenir la demande de sanction à la FQA	Responsable de l'organisation	6 mois
Prendre entente avec un ou des hôtels	Responsable de l'organisation	6 mois
Faire parvenir le document technique (provisoire)	Directeur de rencontre	6 mois
Réserver les tentes et barrières	Responsable de l'organisation	6 mois
Faire parvenir les besoins en matériel au responsable du site	Directeur de rencontre + Directeur technique	4 mois
Vérifier les équipements de la compétition	Directeur technique	4 mois
Faire du recrutement de commanditaires	Responsable Marketing	4 mois
Recrutement des bénévoles	Responsable des bénévoles	3 mois
Prendre entente avec l'opérateur photofinish	Directeur de rencontre	3 mois
Arrangement pour emprunt d'équipements	Directeur technique	3 mois
Finalisation du document technique	Directeur de rencontre – Organisation	2 mois
Activation du site d'inscription	Directeur de rencontre	2 mois
Achat de rubans ou médailles	Responsable de l'organisation	2 mois
Confirmation du nombre d'officiels majeurs	Responsable de l'organisation	1 mois
Communiquer avec les bénévoles	Responsable des bénévoles	1 mois
Informers les médias de la tenue de la compétition	Responsable des communications	1 mois
Faire parvenir l'entente service médical à la FQA	Responsable de l'organisation	1 mois
Communiquer avec le gérant des officiels	Responsable des bénévoles	2 semaines
Envoyer un communiqué de presse aux médias	Responsable des communications	1 semaine
Production de la liste des participants	Directeur de rencontre	1 semaine
Communiquer l'horaire final	Directeur de rencontre	1 semaine
Prévoir l'aménagement d'une section de travail réservée aux communications (incluant accès internet)	Responsable des communications	1 semaine
Achat de la nourriture pour bénévoles + officiels	Responsable de l'organisation	1 semaine
Finaliser l'horaire des bénévoles	Responsable des bénévoles	1 semaine
Montage des sites de compétition (gros matériel)	Directeur technique	1 jour
Préparation du petit matériel pour les sites de compétitions	Directeur technique	1 jour
Disposition du petit matériel selon les sites de compétition	Directeur technique	Jour de la compétition
PENDANT LA COMPÉTITION		
Assurer que les résultats soient affichés sur un site web		
APRÈS LA COMPÉTITION		
Communiquer les résultats et faits saillants de la compétition aux médias intéressés et à la FQA pour son site internet et son fil Twitter	Responsable des communications	1 jour
Retourner les équipements empruntés	Directeur technique	1-2 jours
Envoyer les résultats à la FQA	Directeur de rencontre	1 jour
Envoyer des lettres de remerciement aux commanditaires	Responsable de l'organisation	1 semaine
Envoyer une lettre de remerciement aux bénévoles	Responsable de l'organisation	1 semaine
Organisation d'une rencontre post compétition	Responsable de l'organisation	1 mois

7.0 ÉPREUVES OFFICIELLES

Épreuves des championnats en salle

	BF	BH	CF	CH	JVF	JVH	JNF	JNH	SF	SH	VTF*	VTH*
60m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
150m	x	x										
200m			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
300m			x	x								
400m					x	x	x	x	x	x	x	x
800m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1200m	x	x	x	x								
1500m					x	x	x	x	x	x	x	x
2000m			x	x								
3000m					x	x	x	x	x	x	x	x
60mH	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800m marche	x	x										
1500m marche			x	x								
3000m marche					x	x		x		x		x
5000m marche							x		x		x	
Hauteur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Perche			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Longueur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Triple			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Poids	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	3 kg	5 kg	4 kg	6 kg	4 kg	7.26 kg	x	x
Marteau			12 lbs	16 lbs	16 lbs	20 lbs	20 lbs	25 lbs	20 lbs	35 lbs	x	x

*= La catégorie vétéran est divisée en deux classes : (35 à 49 ans) et (50 et plus)

8.0 ÉPREUVES COMBINÉES EN SALLE

Benjamin garçons	Triathlon	60m H, Poids, Hauteur
Benjamin filles	Triathlon	60m H, Hauteur, Poids
Cadet garçons	Quadrathlon	60m H, Poids, Hauteur, 800m
Cadet filles	Quadrathlon	60m H, Hauteur, Poids, 800m
Juvenile Femmes (Jeunesse)	Pentathlon	60m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
Juvenile Hommes (Jeunesse)	Pentathlon	60m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m
Junior Femmes	Pentathlon	60m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
Junior Hommes	Pentathlon	60m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m
Senior Femmes	Pentathlon	60m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
Senior Hommes	Pentathlon	60m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m

9.0 ÉPREUVES DE RELAIS EN SALLE

	BH	BF	CH	CF	JVH	JVF	JNH	JNF	SH	SF	VTH	VTF
4x200m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4x400m					x	x	x	x	x	x	x	x

10.0 ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS EN PLEIN AIR

*= La catégorie vétéran est divisée en deux classes : (35 à 49 ans) et (50 et plus)

	BF	BH	CF	CH	JVF	JVH	JNF	JNH	SF	SH	VTF*	VTH*
80m	x	x										
100m			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
150m	x	x										
200m			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
300m			x	x								
400m					x	x	x	x	x	x	x	x
800m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1200m	x	x	x	x								
1500m					x	x	x	x	x	x	x	x
2000m			x	x								
3000m					x	x		x				
5000m							x	x	x	x	x	x
10000m									x	x		
80mH	x	x	x									
100mH				x	x		x		x			x
110mH						x		x		x	x	
200mH	x	x	x	x								
300mH											x	x
400mH					x	x	x	x	x	x		
1500mSC sans riv.			x	x								
2000mSC					x	x						
3000mSC							x	x	x	x		
800m marche	x	x										
1500m marche			x	x								
3000m marche					x	x						
5000m marche											x	x
10000m marche							x	x	x	x		
Hauteur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Perche			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Longueur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Triple			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Poids	2kg	3kg	3kg	4kg	3kg	5kg	4kg	6kg	4kg	7.26kg	x	x
Javelot	400g	500g	500g	600g	500g	700g	600g	800g	600g	800g	x	x
Marteau	2kg	3kg	3kg	4kg	3kg	5kg	4kg	6kg	4kg	7.26kg	x	x
Disque	600g	750g	1kg	1kg	1kg	1.5kg	1kg	1.75kg	1kg	2kg	x	x

11.0 ÉPREUVES COMBINÉES EN PLEIN AIR

Benjamin garçons	Quadrathlon	80mH, Poids, Hauteur, 800m
Benjamin filles	Quadrathlon	80mH, Hauteur, Poids, 800m
Cadet garçons	Pentathlon	100m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m
Cadet filles	Pentathlon	80m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
Jeunesse Femmes	Heptathlon	J1 100mH, Hauteur, Poids, 200m J2 Longueur, Javelot, 800m
Jeunesse - Junior – Senior Hommes	Décathlon	J1 100m, Longueur, Poids, Hauteur, 400m J2 110mH, Disque, Perche, Javelot 1500m
Junior Femmes	Heptathlon	J1 100mH, Hauteur, Poids, 200m J2 Longueur, Javelot, 800m
Senior Femmes	Heptathlon	J1 100mH, Hauteur, Poids, 200m J2 Longueur, Javelot, 800m

12.0 ÉPREUVES DE RELAIS EN PLEIN AIR

	BH	BF	CH	CF	JVH	JVF	JNH	JNF	SH	SF	VTH	VTF
4x100m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4x400m					x	x	x	x	x	x	x	x

Selon le site de compétition et le nombre de participants, la FQA et l'organisateur pourraient ne pas tenir certaines épreuves.

13.0 CROSS-COUNTRY

	Benj	Cad	Jeun	Jun	Sen	Vét.
Femmes	2 km	3 km	4 km	5 km	6 km	8 km
Hommes	3 km	4 km	6 km	8 km	10 km	8 km

14.0 DISTANCE ET HAUTEUR DES HAIES

Catégorie	Distance	Nbre haies	Hauteur	Dep 1 ^{er} haie	Entre les haies
12-13 ans					
Benjamin filles	60 (i)	5	30 (76cm)	12	7.5
	80	8	30 (76cm)	12	7.5
	200	5	30 (76cm)	20	35
Benjamin garçons	60 (i)	5	30 (76cm)	12	7.5
	80	8	30 (76cm)	12	7.5
	200	5	30 (76cm)	20	35
14-15 ans					
Cadet filles	60 (i)	5	30 (76cm)	12	8
	80	8	30 (76cm)	12	8
	200	5	30 (76cm)	20	35
Cadet garçons	60 (i)	5	33 (84cm)	13	8.5
	100	10	33 (84cm)	13	8.5
	200	5	30 (76cm)	20	35
16-17 ans					
Juvenile Jeunesse	60 (i)	5	30 (76cm)	13	8.5
Femmes	100	10	30 (76cm)	13	8.5
	400	10	30 (76cm)	45	35
Juvenile Jeunesse	60 (i)	5	36 (91cm)	13.72	9.14
Hommes	110	10	36 (91cm)	13.72	9.14
	400	10	33 (84cm)	45	35
18-19 ans					
Junior Femmes	60 (i)	5	33 (84cm)	13	8.5
	100	10	33 (84cm)	13	8.5
	400	10	30 (76cm)	45	35
Junior Hommes	60 (i)	5	39 (99cm)	13.72	9.14
	110	10	39 (99cm)	13.72	9.14
	400	10	36 (91cm)	45	35
20 ans et plus					

Senior Femmes	60 (i)	5	33 (84cm)	13	8.5
	100	10	33 (84cm)	13	8.5
	400	10	30 (76cm)	45	35
Senior Hommes	60 (i)	5	42 (106cm)	13.72	9.14
	110	10	42 (106cm)	13.72	9.14
	400	10	36 (91cm)	45	35
35 à 49 ans					
Vétéran Femmes	60 (i)	5	33 (84 cm)	13	8.5
	100 (e)	10	33 (84 cm)	13	8.5
	400 (e)	10	30 (76 cm)	45	35
Vétéran Hommes	60 (1)	5	39 (99 cm)	13.72	9.14
	110 (e)	10	39 (99 cm)	13.72	9.14
	400 (e)	10	36 (91 cm)	45	35
50 ans et plus					
Vétéran Femmes	60 (i)	5	30 (76cm)	12	7
	80 (e)	8	30 (76cm)	12	7
	300 (e)	7	30 (76 cm)	50	35
Vétéran Hommes	60 (i)	5	36 (91 cm)	13	8.5
	110 (e)	10	36 (91 cm)	13	8.5
	300 (e)	7	33 (84 cm)	50	35

15.0 SPÉCIFICITÉ POUR LE STEEPLECHASE

Cadet		
1500 mètres	Nombre d'obstacles	12 haies sans rivière
	Hauteur	76 cm
	Départ	Ligne de départ de 1500m
	1 ^{ère} haie	Après la ligne d'arrivée
Jeunesse (juvénile)		
2000 mètres	Nombre d'obstacles	18 haies avec 5 rivières
	Hauteur	Hommes : 84 cm (914 cm pour Mondiaux Jeunesse IAAF) Femmes : 76 cm
	Départ	Près de la ligne du 1500m ou ligne du 1500m lorsque la rivière est à l'extérieur de la piste
		Près de la ligne de 30m lorsque la rivière est à l'intérieur de la piste
	1 ^{ère} haie	Près de la ligne de départ du 200 mètres
Junior femme		
2000 mètres	Nombre d'obstacles	18 haies avec 5 rivières
	Hauteur	76 cm
	Départ	Près de la ligne du 1500m ou ligne du 1500m lorsque la rivière est à l'extérieur de la piste
		Près de la ligne de 30m lorsque la rivière est à l'intérieur de la piste
	1 ^{ère} haie	Près de la ligne de départ du 200 mètres
Senior – Vétéran femme		
2000 mètres	Nombre d'obstacles	18 haies avec 5 rivières
	Hauteur	76 cm
	Départ	Près de la ligne du 1500m ou à la ligne du 1500m si la rivière est à l'extérieur de la piste
		Près de la ligne de 30m si la rivière est à l'intérieur de la piste

	1 ^{ère} haie	Près de la ligne de départ du 200 mètres
Junior – Senior – Vétéran homme		
3000 mètres	Nombre d'obstacles	28 haies avec 7 rivières
	Hauteur	91 cm
	Départ	Près de la ligne du 70m si la rivière est à l'extérieur de la piste
		Près de la ligne de 250 mètres si la rivière est à l'intérieur de la piste
	1 ^{ère} haie	Après la ligne d'arrivée

16.0 DOCUMENT D'INFORMATION

- 16.1 Le document d'inscription doit être finalisé au moins 2 mois avant le championnat. Celui-ci devra être complété en collaboration avec la FQA et le comité organisateur. Le document d'inscription sera mis en ligne sur le site web de la FQA dès que disponible.
- 16.2 Le document d'inscription devra contenir :
- Le nom du championnat;
 - La date et l'endroit (adresse) du championnat;
 - Mention que le championnat est sanctionné par la FQA avec le logo de la FQA;
 - Noms des responsables de la compétition;
 - Description du site de compétition
 - Nom du site
 - Description des plateaux de compétition, nombre de corridors, surface des cercles de lancers, surface des aires de sauts
 - Longueur maximale permise des pointes;
 - Nom du contact et courriel pour des informations de l'organisation;
 - Date limite d'inscription;
 - Catégories d'épreuves;
 - Coût d'inscriptions;
 - Site d'inscription en ligne;
 - Hébergement;
 - Horaire provisoire;
 - Procédure de la chambre d'appel;
 - Règlements spécifiques (si nécessaire)

16.3 Règlements de compétition

Les règles IAAF seront en vigueur, à moins d'avis contraire qui sont spécifique à une catégorie. Voir article – utilisation des blocs et faux départ.

16.4 Utilisation des blocs de départs et faux-départ

- Les blocs de départ sont obligatoires pour les catégories jeunes, juniors et seniors, donc, ils sont optionnels pour les catégories, benjamines, cadettes et vétérans.
- L'athlète qui causera un faux départ sera disqualifié dans les catégories jeunes, juniors et seniors. Pour ce qui est des catégories cadette et moins, un athlète pourra faire un faux départ, celui-ci sera crédité à tous les athlètes et au 2^e faux départ, l'athlète ayant causé celui-ci sera disqualifié.
- Pour la catégorie vétéran, les athlètes responsables d'un faux départ recevront un avertissement. L'athlète responsable d'un 2^e faux-départ personnel dans la même course sera disqualifié.

16.5 Date limite d'inscriptions

- La date limite d'inscription est fixée au vendredi (19h00) précédent le début de la compétition;
- Pour les inscriptions des équipes de relais, le club devra inscrire ses équipes dans le système d'inscription sans y inscrire les noms des athlètes qui vont composer l'équipe. Les noms des athlètes ainsi que l'ordre devront être déposés à un endroit déterminé par le comité organisateur, une heure avant le début des épreuves de relais sur le formulaire approprié.

16.6 Coût d'inscriptions

Le coût d'inscription est fixée à :

- Benjamin à juvénile : 15.00\$/1^{er} épreuve et 10.00\$/2^e épreuve et plus
- Junior à Vétéran : 20.00\$/1^{er} épreuve et 15.00\$/2^e épreuve et plus.
- Pour les épreuves combinées, le coût est fixé à 25.00\$.
- Le coût pour les épreuves de relais est fixé à 5.00\$
- Les coûts d'inscription devront être payés en argent comptant, chèque, mandat poste ou par carte de crédit selon le comité organisateur;
- Tous les frais devront être payés avant le début de la compétition, sinon, les athlètes ne pourront participer.

16.7 Performances d'inscriptions

- Le comité organisateur devra vérifier les performances d'inscriptions en fonction des statistiques réalisées durant la saison.
- La vérification est importante pour les épreuves de piste, pour les finales sections chronométrées et aussi pour les sauts verticaux, afin de s'assurer que les athlètes soient dans les bonnes vagues ou groupes
- La décision finale appartient au directeur de rencontre.

16.8 Admissibilité

- Seuls les membres de la FQA peuvent participer aux championnats provinciaux sauf aux championnats provinciaux de cross-country.
- L'organisateur devra faire la vérification des affiliations via le site web de la FQA.
- Les championnats provinciaux sont ouverts à tous les athlètes des autres provinces ou pays pourvu que ceux-ci soient membres de leur fédération respective.
- Dans les épreuves comptant des rondes éliminatoires (ex : haies, 100m, 200m), le nombre d'athlètes de l'extérieur du Québec ne pourra dépasser 50% des concurrents en finale. Sur une piste de huit couloirs, ce sera minimalement quatre athlètes membres FQA en finale. Dans les épreuves en sections chronométrées (ex : 800m à 5000m et Steeple), le nombre d'athlètes de l'extérieur ne pourra dépasser 50% des athlètes de la série la plus forte.
- Dans les épreuves de concours où les finalistes sont déterminés après les trois premiers tours, un minimum de huit (8) athlètes membres de la FQA sera en finale et on ajoutera les quatre (4) meilleurs athlètes de l'extérieur pour un maximum de 12 athlètes.
- Les athlètes de l'extérieur ne sont pas admissibles aux médailles des championnats de la FQA
- Les athlètes devront être membres en règle de leur fédération pour la première journée du championnat provincial.
- Dans un cas où un athlète ne remplit pas les conditions d'admissibilité, le comité organisateur communiquera avec l'athlète ou entraîneur en question pour lui l'aviser du refus de son inscription.
- Il n'y aura pas d'affiliation d'un jour lors des championnats provinciaux.

16.9 Standards d'accès

- La FQA pourra indiquer dans le document d'inscription des standards d'accès ou hauteur de barres de départ/progression de la barre pour certaines épreuves

16.10 Site d'inscription

- Le site d'inscription (Web) doit être activé dès que le document d'inscription sera disponible.

16.11 Surclassement

Un athlète pourra être surclassé d'une seule catégorie pour les épreuves de piste, aucune restriction pour les épreuves de concours.

16.12 Dossards – numéro de hanche

- Lors du championnat provincial, les athlètes devront porter leur dossard permanent et ce, pour toutes les épreuves. L'organisateur devra défrayer le coût pour les dossards personnalisés pour chacun des athlètes participant au championnat.
- L'organisateur devra faire la distribution des dossards personnalisés aux clubs concernés.
- Le dossard personnalisé doit être porté sur la camisole et en avant.
- L'organisateur devra s'assurer que tous les athlètes portent leurs dossards lors de leur passage à la table d'enregistrement. En cas de perte du dossard permanent, l'athlète devra se procurer un dossard temporaire en vente par le comité organisateur. L'organisateur devra vérifier le numéro de dossard permanent de l'athlète afin de bien l'indiquer sur le dossard temporaire de l'athlète.
- La FQA se réserve le droit d'ajouter un commanditaire sur les dossards personnalisés.
- L'organisateur devra acheter des numéros de hanches pour toutes les épreuves de 400m et plus incluant les relais qui ne se terminent pas en couloir.

16.13 Horaire de compétition

- La FQA fournira une copie du document technique de l'année précédente comme document de travail dès que le comité organisateur sera connu.
 - L'horaire final devra être publié le lundi qui précède le championnat. Il pourra y avoir des ajustements en fonction du nombre d'inscriptions par épreuve/sexe
 - L'horaire final devra être approuvé par la FQA avant sa publication.
 - Une liste de performances sera aussi publiée sur le site web de la FQA, le lundi qui précède le début du championnat.
 - L'horaire final devra être transmis aux clubs et entraîneurs 72 heures après la fin des inscriptions.
-
- Pour les épreuves de concours, il faut prévoir 30 minutes avant le début de l'épreuve afin de permettre aux athlètes de s'échauffer.

Suggestion pour la confection d'un horaire :

Épreuves	Corridors	Temps (entre les départs)
60m	8 (ext) – 6 (int)	1.5 minutes
200m	8 (ext) – 6 (int)	2.5 minutes
300m	8 (ext) – 6 (int)	2.5 minutes
400m	8 (ext) – 6 (int)	3.5 minutes
600m-800m	8 à 12 athlètes	5 minutes
1200m – 1500m	12-14 athlètes	9 minutes
2000m – 3000m		15 minutes
5000m		20 minutes
Concours		Prévoir 30 minutes échauffement
Sauts horizontaux – Lancers		1 minute par essai
Sauts verticaux		1.5 minutes par essai

Ronde préliminaire :

Lorsque nous avons au moins deux rondes dans une épreuve, la répartition des athlètes pour la première ronde se fera de façon aléatoire. Et les rondes subséquentes se feront en fonction des rondes précédentes.

16.13 Confection des vagues sur la piste

- La confection finale des vagues sera basée sur les athlètes qui se sont présentés à la table d'enregistrement dans les délais prescrits par les règles annoncées dans le document d'inscriptions.
- Dans les courses sections chronométrées, les courses seront courues les vagues plus lentes en premier vers les vagues les plus rapides.
- Dans les vagues de demi-fond et fond, les athlètes devront être distribués dans la vague, du plus rapide à l'extérieur au plus lent à l'intérieur et aussi d'avoir deux lignes de départ (Box start) si possible.

Nombre maximal d'athlètes par vague à titre (indicatif)

Épreuve	Benjamin/Cadet	Jeunesse/Junior/Senior
600m-800m en salle	10	8
800m en plein air	12	10
1000m à 1500m en salle	12	10
1500m plein air	16	16
3000m en salle	12	12
3000m plein air	16	16
5000m et plus	-	20
Steeplechase	18	18

Le directeur de rencontre pourra augmenter ce nombre en fonction des athlètes qui auront passé à la chambre d'appel dans les délais prescrits.

16.13.1 Moins de 8 athlètes dans une épreuve

- Dans une épreuve de course (60-60H-100-200 – 100H -110H) avec moins de 8 athlètes, il y aura deux courses, la première des deux courses sera considérée comme une qualification et servira à l'attribution des couloirs pour la ronde finale. Dans une épreuve où le nombre d'inscriptions le justifiera, les catégories pourraient être regroupées
- Dans le cas d'une disqualification dans la première course, dite de qualification, l'athlète en question ne pourra participer à la deuxième course.

16.13.2 Départ du 800m

- Pour les épreuves de 800m, il est fortement suggéré d'utiliser deux lignes de départ. Il est important d'avoir des cônes à la ligne de rabatement afin de

permettre aux athlètes de courir dans le couloir 1.

- Les athlètes ayant les meilleurs temps d'inscriptions devront être placés dans les couloirs extérieurs.

16.14 Confection des groupes pour les épreuves de concours

- Les groupes pour les épreuves de concours seront établis de façon aléatoire à moins qu'il n'y ait des groupes distincts.
- Dans des groupes distincts, il serait souhaitable de placer les meilleurs athlètes dans le même groupe et de faire participer ce groupe en dernier. Cette façon de procéder permettra aux meilleurs athlètes de poursuivre leur concours dans un délai normal avant d'entreprendre les trois derniers essais dans cette épreuve. Pour ce faire, vous devez avoir toutes les performances d'inscriptions des athlètes inscrits dans l'épreuve. Sinon, vous allez devoir les chercher pour vous assurer de mettre les athlètes dans le bon groupe.
- Dans les épreuves de sauts verticaux, la FQA pourra élaborer des hauteurs de départ et des progressions de barres afin de permettre aux épreuves de bien se dérouler.

16.14.1 Attente de plus d'une heure (sauts à la perche)

- Dans le cas où une épreuve dépasse une heure depuis son début, qu'un nombre d'athlètes n'aient pas encore commencé à sauter, il leur sera permis de faire un saut additionnel d'échauffement et ce, sans barre. Cette période d'échauffement spéciale se fera entre un changement de barre et ne pourra excéder 2 minutes. Cette politique s'applique pour toutes les catégories.

16.15 Vérification des performances d'inscriptions

- Cette vérification est la responsabilité du comité organisateur. La vérification des performances devra être faite dans les courses sections chronométrées, afin de s'assurer que les athlètes soient dans les bonnes vagues. La FQA procédera à une vérification aléatoire des performances d'inscription. Un athlète inscrit avec une fausse performance sera relégué à la vague faible.

16.16 Avancement des vagues

- Dans le cas où moins de 4 athlètes québécois sont qualifiés pour la finale, l'athlète de l'extérieur du Québec le plus lent des 8 finalistes sera relégué à la finale B pour laisser place à l'athlète québécois le plus rapide des non-qualifiés.

- Pour ce qui est des épreuves de concours, il ne pourra y avoir plus de 2 athlètes non membres de la FQA lors des trois derniers essais de la finale.

AVANCEMENT DES VAGUES

Piste avec 8 couloirs (préliminaire à finale)

Vagues	Position	Temps
2	3	2
3	2	2
4	1	4
5	1	3
6	1	2
7	1	1

Piste avec 6 couloirs (préliminaire à finale)

Vagues	Position	Temps
2	2	2
3	1	3
4	1	2
5	1	1
6	0	6
7	0	6

16.17 Table d'enregistrement (chambre d'appel)

- Les athlètes pourront passer à la table d'enregistrement jusqu'à 45 minutes avant l'épreuve selon l'horaire de la compétition. L'athlète devra se présenter avec ses dossards. Les vagues seront finalisées par la suite. L'athlète aura la responsabilité d'aviser les personnes de la table d'enregistrement dans le cas où il (elle) participe à une deuxième épreuve.
- Pour les épreuves de concours, l'athlète pourra se présenter jusqu'à l'heure de son épreuve (selon l'horaire). Si l'athlète arrive moins de 30 minutes avant l'heure de l'épreuve, il pourra participer à l'épreuve mais sa période d'échauffement sera en fonction du temps qui reste jusqu'à l'heure du début de l'épreuve.

16.18 Équipements

- L'organisateur doit s'assurer que les équipements soient en état d'être utilisés pour la compétition en plus de ceux que les athlètes apporteront avec eux. (voir la liste en annexe);

- Spécificité des épreuves
- Voir les listes des spécificités des haies – steeplechase – engins de lancers en annexe

16.19 Médical

- Durant la compétition, l'organisateur devra s'assurer d'une présence d'une personne ayant suivi avec succès une formation de premiers soins afin de prodiguer les premiers soins en cas d'accident durant la compétition. La présence d'un physiothérapeute ou médecin est d'autant plus souhaitable.
- L'organisateur doit s'assurer que le site de compétition ait un plan d'urgence à jour et d'être en mesure de l'exécuter au moment jugé opportun.

16.20 Liste de participants

- Une liste des participants par épreuves avec nom de famille, prénom, année de naissance, club et performance de classement devra être publiée sur le site web de la compétition et de la FQA dans les 24 heures suivant la fin de la période d'inscriptions.

16.21 Records provinciaux

- L'organisateur devra inscrire les records provinciaux dans le système de résultats pour faciliter la tâche aux officiels et annonceurs durant la compétition. Ces records sont disponibles sur le site web de la Fédération sous l'onglet Calendrier/Résultats. L'organisateur devra aussi s'assurer que les records en instance d'homologation soient aussi inscrits dans le système.

16.22 Cérémonie protocolaire

- L'organisateur devra élaborer un horaire pour les différentes cérémonies protocolaires, celui-ci devra faire partie de l'horaire final de la compétition.
- L'organisateur devra confirmer avec les différents dignitaires de l'heure de leur remise de médailles.
- Il devra s'assurer d'avoir en sa possession le nombre de médailles et de plaquettes fournies par la FQA pour la totalité des catégories durant le championnat.

- Il devra être en mesure de remettre les certificats de records aux athlètes concernés;
- Pour le cross-country, il y aura une remise de bannières aux équipes gagnantes. Les athlètes devront être pris en charge par un responsable du protocole, leur expliquant l'heure de la remise et l'endroit où ils devront se présenter pour la remise.

16.23 Résultats

- L'organisateur doit avoir en sa possession une licence Hy-Tek en règle afin de faciliter la gestion de la compétition;
- L'organisateur doit prévoir au moins un tableau d'affichage des résultats imprimés sur les lieux de la compétition à un endroit accessible et protégé des intempéries. Les résultats devront inclure : l'épreuve, la catégorie, le record provincial de la catégorie, le nom, prénom, année de naissance, nom du club, performance de l'athlète;
- L'affichage des résultats doit se faire de façon ordonnée (avec un petit indicateur de l'épreuve concernée). L'ordre sur les panneaux indicateurs devront se faire (100m – 150m – 200m. etc...);
- Dans les courses de haies, les hauteurs de haies par catégorie doivent être indiquées. Si une épreuve de haies compte des athlètes de différentes catégories, les hauteurs de haies doivent être mentionnées à côté du résultat de chaque athlète;
- Vous devez prendre soin d'inscrire la vitesse du vent sur les résultats (80m – 100m – 150m – 200m – 80mH – 100mH – 110m) et sauts horizontaux;
- Les résultats du cumulatif des qualifications doivent au minimum indiquer le nombre de vagues et le numéro de vague dans laquelle l'athlète participait. Autrement, il faudra publier les résultats, vague par vague lors de cette phase de la compétition;
- Pour chacune des épreuves, les résultats devraient indiquer quelle est la marque provinciale de l'épreuve ou de la catégorie;
- Dans les épreuves de concours, les résultats doivent inclure la séquence complète des performances du concours, soit tous les essais dans les sauts verticaux ou horizontaux (avec les vents) ou tous lancers de chaque athlète. Pour ce qui est des épreuves de concours pour les épreuves combinées, l'entrée des performances fonctionne de la même façon;

- Dans les concours par catégories, les poids des engins doivent être indiqués. Si des athlètes de catégories différentes participent à un concours, les poids des engins devront être indiqués à côté du résultat de l'athlète.

16.24 Officiels

- Les responsables des assignations des officiels communiquera avec l'organisateur pour obtenir certaines informations (Horaire préliminaire – Hôtels – transport, etc.);
- L'organisateur devra fournir aux officiels une chambre d'hôtel, des repas pour la durée du championnat, les remboursements du transport des officiels;
- Selon l'heure de la compétition, il se peut que l'organisateur doive fournir le souper du dernier soir;
- Le responsable des assignations devra fournir à l'organisateur une liste d'officiels avec leur position durant le championnat et aussi une liste d'officiels par chambre d'hôtel;
- L'organisateur doit porter une attention particulière pour les repas. Certaines personnes peuvent avoir des allergies ou besoins particuliers ;
- L'organisation devra fournir des collations et breuvages durant le championnat;
- L'organisation devra fournir une salle où les officiels pourront prendre leurs repas ou leurs pauses durant le championnat;
- L'organisation devra porter une attention aux différentes tâches que les bénévoles devront accomplir durant le championnat. Ceux-ci devront être en mesure d'accomplir leur tâche durant les épreuves où ils sont assignés;
- Le responsable des assignations pourra suggérer un nombre de bénévoles par plateau afin de s'assurer du bon déroulement des championnats.

17.0 PLANCHER D'EFFECTIFS D'OFFICIELS MAJEURS

Compétitions en salle

Piste	Concours (officiels vs plateau)
1 arbitre de piste 7 commissaires 2 chambres d'appel (si nécessaire) 2 starters 1 aide starter 1 opérateur photofinish 3-4 juges de marche (si nécessaire)	1 arbitre de sauts 1 arbitre de lancers 1 arbitre épreuves combinées (si nécessaire) 3 juges de sauts horizontaux 3 juges de sauts verticaux 3 juges de lancers
17 à 18 officiels	12 officiels
29 à 30 officiels	

Compétitions en plein air

Piste	Concours (officiels vs plateau)
1 arbitre de piste 1 ass. Arbitre de piste 7 -9 commissaires 1-2 chambre d'appel (si nécessaire) 2-3 starters 1-2 aide starters 1-2 opérateur(s) photofinish 4 juges de marche (si nécessaire)	1 arbitre de sauts 1 arbitre de lancers 1 arbitre d'épreuves combinées (si nécessaire) 3-6 juges de sauts horizontaux 3-6 juges de sauts verticaux 3-6 juges de lancers
18 à 24 officiels	12 à 21 officiels
30 à 45 officiels	

18.0 PLANCHER D'EFFECTIFS DE BÉNÉVOLES

Compétitions en salle

Piste	Concours (bénévoles vs plateau)
2 estafettes (ligne d'arrivée)	Lancers : 4 Sauts verticaux : 4 Sauts horizontaux : 4
2 bénévoles	12 officiels
14 bénévoles	

Compétitions en plein air

Piste	Concours (bénévoles vs plateau)
1 opérateur anémomètres 2-3 estafettes (ligne d'arrivée) 2 aides annonceur	Lancers longs : 6 Lancers courts : 5 Sauts horizontaux : 5 Sauts verticaux : 4
5 à 6 bénévoles	20 bénévoles
25 à 26 officiels	

19.0 LISTE D'ÉQUIPEMENTS POUR LES COMPÉTITIONS

GÉNÉRAL		
	Minimum	Idéal
Dossards	900	1000
Épingles	3600	4000
Podium	1	1
Tableaux pour résultats	2	4
Système de son	1	1
Photocopieur	1	1
Ordinateurs	2	3
Imprimantes	1	2
Fournitures (papiers, 8x11, 8x14, chemises)	6	9
Walkie talkies	10	20
Numéros de hanche (1 à 12)	100	1000
Plateforme de transport équipements	1	2
Tentes	12	20
Petit tracteur (golf)	1	2
Tables	20	30
Chaises	70	90

PISTE		
	Minimum	Idéal
Blocs de départ	8	16
Haies ajustables	80	90
Indicateurs de couloirs avec chiffre	8	16
Chariot pour les haies	5	6
Compte tour avec cloche	1	1
Anémomètres	1	2
Squeegee	3	4
Jauges pour les haies	3	5
Chariot pour les blocs départ	1	2
Haies steeplechase + rivière (ajustable)	5	5
Tables	2	3
Chaises	3	5
Témoins	8	12
Paniers à linge	16	32
Pistolets de départ	2	3
Cartouches pour pistolet	20	30
Chaises pour starter	3	4

SAUTS		
Saut en hauteur	Minimum	Idéal
Matelas (set)	1	2
Poteaux	2	4
Barres	2	4
Élastique (échauffement)	1	2
Table	1	2
Chaises	2	4
Support bois	(6mx6m)	(6mx6m) *2
Jauge	1	2
Toile pour intempérie	1	2
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1 (set)	2 (set)
Chrono ou horloge	1	2
Cône	1	2
Rubans différentes couleurs (marques)	3	6
Bancs	2	4
Tableau affichage (Performances)	1	2
Squeegee	1	2

SAUTS		
Saut à la perche	Minimum	Idéal
Matelas (set)	1	2
Poteaux	2	4
Barres	2	4
Élastique (échauffement)	1	2
Table	1	2
Chaises	2	4
Support bois	(6mx6m)	(6mx6m) *2
Jauge	1	2
Toile pour intempérie	1	2
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1 (set)	2 (set)
Chrono ou horloge	1	2
Cône	1	2
Rubans différentes couleurs (marques)	12	14
Bancs	2	4
Tableau affichage (Performances)	1	2
Support à perche	2	4
Squeegee	1	2
Remonte-barre	2	4
Bac à magnésium	1	2
Bloc magnésium	1	2

SAUTS		
Saut en longueur – triple saut	Minimum	Idéal
Plasticine (semi-dure) Couleur différente que de la piste d'élan	3	5
Petit rouleau	1	2
Planche d'appel amovible	2	4
Râteaux	2	4
Pelle ronde	2	4
Arrosoirs	2	4
Seaux	1	1
Marqueurs pour les athlètes	2 par athlète	
Anémomètre	1	2
Table	1	2
Chaises	3	6
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1(set)	2 (sets)
Chrono ou horloge	1	2
Tableau d'affichage (performance)	1	1
Bancs	2	3
Squeegee	1	2
Ruban à mesurer (15 mètres)	1	2
Ruban à mesurer (30 mètres)	1	2
Brochette pour sable	1	2
Niveleuse de sable	1	2
Indicateur de performances (sol)	1(set)	2 (sets)
Balai	1	2
Cône	1	2
Indicateur de vent	1	2

LANCERS		
Lancer du poids	Minimum	Idéal
Ligne de secteur (20 mètres)	2	4
Crochets pour ligne	40	80
Butoir (avec vis)	1	2
Poids (3 kg)	3	4
Poids (4kg)	3	4
Poids (5kg)	3	4
Poids (6kg)	3	4
Poids (7.26kg)	3	4
Table	1	2

Chaises	2	4
Bancs	3	6
Balai brosse	1	2
Bac à magnésium	1	2
Bloc magnésium	1	2
Petit tapis	1	2
Tableau affichage (performances)	1	2
Porte-engin	1	2
Balises de distances (6m-8m-10m-12m-14m)	2 (sets)	4 (sets)
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1 (set)	2 (sets)
Cône	1	1
Chrono-horloge	1	1

LANCERS		
Lancer du disque	Minimum	Idéal
Ligne de secteur (80 mètres)	2	2
Crochets pour ligne	60	60
Cage de lancers	1	1
Disque (1kg)	3	4
Disque (1.5kg)	3	4
Disque (1.75kg)	3	4
Disque (2kg)	3	4
Table	1	2
Chaises	2	3
Bancs	2	3
Tableau affichage (performances)	1	1
Porte-engin	1	2
Ruban à mesurer (100m)	1	2
Porte-engin	1	2
Tapis	1	1
Balai brosse	1	2
Balises de distance (30m-40-m-50-60m-70m)	2 (sets)	2 (sets)
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1(set)	2(sets)
Cône	1	1
Chrono – Horloge	1	1
Indicateur de vent	2	4

LANCERS		
Lancer du marteau	Minimum	Idéal
Ligne de secteur (80 mètres)	2	2
Crochets pour ligne	60	60
Cage de lancers	1	1
Marteau (3kg)	3	4
Marteau (4kg)	3	4
Marteau (5kg)	3	4
Marteau (6kg)	3	4
Marteau (7.26kg)	3	4
Table	1	2
Chaises	2	3
Bancs	2	3
Tableau affichage (performances)	1	1
Porte-engin	1	2
Ruban à mesurer (100m)	1	2
Porte-engin	1	2
Tapis	1	1
Balai brosse	1	1
Balises de distance (30m-40-m-50-60m-70m)	2 (sets)	2 (sets)
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1(set)	2(sets)
Cône	1	1
Chrono – Horloge	1	1

LANCERS		
Lancer du javelot	Minimum	Idéal
Ligne de secteur (80 mètres)	2	2
Crochets pour ligne	60	60
Cage de lancers	1	1
Javelot (400gr)	3	4
Javelot (500gr)	3	4
Javelot (600gr)	3	4
Javelot (700gr)	3	4
Javelot (800gr)	3	4
Table	1	2
Chaises	2	3
Bancs	2	3
Tableau affichage (performances)	1	1
Porte-engin	1	2
Ruban à mesurer (100m)	1	2
Ruban à mesurer (30 mètres)	1	2
Porte-engin	1	2
Balai brosse	1	1
Balises de distance	2 (sets)	2 (sets)

(30m-40-m-50-60m-70m)		
Drapeaux (rouge-blanc-jaune)	1(set)	2(sets)
Cône	1	1
Squeegee	1	2
Chrono – Horloge	1	1
Indicateur de vent	2	4

20.0 VOLET CROSS-COUNTRY

20.1 Admissibilité aux médailles

Tous les résidents de la province de Québec détenant la citoyenne canadienne ou le statut de résident permanent. Notez que pour être admissible aux récompenses, un athlète devra être affilié à la FQA.

Seuls les clubs affiliés à la Fédération sont admissibles à la bannière par équipe.

20.2 Récompenses

Des médailles seront remises aux trois (3) premiers de chaque épreuve (hommes et femmes) civiles. Une bannière sera remise pour l'équipe civile gagnante, hommes et femmes.

20.3 Classement et pointage par équipe

- Seuls les résidents du Québec ayant la citoyenneté canadienne, le statut de résident permanent ou réfugié sont admissibles au calcul du pointage par équipe;
- Le classement des équipes civiles benjamin à junior (dont tous les athlètes sont affiliés) est établi par l'addition des rangs des trois premiers;
- Le classement des équipes civiles séniors (dont tous les athlètes sont affiliés) est établi par l'addition des rangs des trois (3) premières du côté féminin et des quatre (4) premiers du côté masculin.
- Les équipes incomplètes benjamin à junior ne seront pas considérées au classement final;
- L'attribution des points des équipes sénior incomplètes sera en fonction du nombre d'athlètes complétant l'épreuve, plus un point.

- L'équipe gagnante est celle dont le total de l'addition des rangs est le plus bas. En cas d'égalité, le rang du dernier coureur marquant des points déterminera l'équipe gagnante.

20.5 Surclassement

Le surclassement simple est permis pour toutes les catégories

20.6 Description du parcours

- Le parcours doit être sur un terrain varié;
- Les parcours doivent être sur du gazon (s'il y a de l'asphalte, il faudra recouvrir cette partie d'une surface synthétique);
- S'il y a des roches sur le parcours, elles doivent être identifiées pour faciliter la vision des athlètes.

20.6.1 Boucles : (minimum de 2 boucles)

- Une boucle de 1Km
- Une boucle de 2 km
- Une boucle de 2,5 km
- Une boucle de 3 km est possible avec l'autorisation de la FQA

20.6.2 Ligne de départ

- Le départ doit se faire dans un espace d'au moins de 30m à 50 m de largeur;
- Il ne doit y avoir un rétrécissement du parcours avant 150 mètres après le départ;
- Il serait préférable d'avoir des barrières métalliques ou rubans tout le long du parcours entre la ligne de départ et le rétrécissement.

20.6.3 Toilettes

Des toilettes doivent être accessibles aux coureurs en tout temps. Si aucune toilette publique n'est disponible ou en nombre insuffisant, des toilettes chimiques devront être aménagées sur le site pour les coureurs et les spectateurs. Le ratio est d'une toilette pour 100 coureurs.

20.6.4 Balisage du parcours

- Pas de branches d'arbres, plus basse que 8 pieds, mettre un chiffon de couleur

(orange) sur la branche;

- Mettre de la peinture (orange) sur les roches dans le sol;
- Pour indiquer le parcours, vous devez mettre des cônes et ou bâtons, des deux côtés du parcours pour faciliter la vision des athlètes;
- Pour indiquer les courbes, mettre un ruban jaune du côté externe de la courbe, ceux-ci doivent être tenus par des bâtons ou des branches d'arbres;
- Préférentiellement, mais non obligatoirement, un parcours pourrait être entièrement balisé par un ruban.

20.6.5 Ligne d'arrivée

- L'organisateur doit installer un système d'entonnoirs à l'arrivée, ceci afin de faciliter l'arrivée et le placement des athlètes dans le bon ordre par les officiels et bénévoles à l'arrivée;
- Il faudra installer des barrières métalliques avant la ligne d'arrivée sur une distance de 20 mètres afin de réduire les possibilités d'accident (spectateurs – athlètes). Il devra y avoir des barrières métalliques sur une distance entre 20 et 30 mètres après la ligne d'arrivée;
- Il est primordial d'empêcher les spectateurs de franchir la ligne d'arrivée ou même de pénétrer dans la zone de la ligne d'arrivée;
- Les coureurs ne doivent en aucun cas avoir la possibilité de franchir une seconde fois la ligne d'arrivée. La zone doit être contrôlée;
- Des barrières devront être disposées à partir de la ligne d'arrivée afin que les coureurs puissent être mis dans l'ordre d'arrivée pour faciliter la prise de numéro ou de déchirer une partie du dossard. Plus longue sera la section barricadée, plus facile sera la gestion de la zone d'arrivée.

20.6.6 Identification des athlètes

- Les athlètes devront avoir une identification distinctive (rubans) pour faciliter la tâche des athlètes et des officiels pendant la course, et ce, dans les catégories suivantes :

Universitaires seulement	Bleu
Universitaire et Junior	Vert
Universitaire et Senior	Jaune
Junior	Noir
Senior	Brun

20.7 Système de communication

Il faut avoir une quantité suffisante de walkie-talkie à des points stratégiques sur le parcours afin de s'assurer du bon déroulement de la compétition.

20.8 DISTANCES DES ÉPREUVES PAR CATÉGORIES

Catégories	Femme	Homme
Benjamin	2 Km	3 Km
Cadet	3 Km	4 Km
Juvenile	4 Km	6 Km
Junior	5 Km	8 Km
Senior	6 Km	10 Km
Vétéran	8 Km	8 Km
Populaire	5 Km	5 Km
Collégial	5 Km	8 Km
Universitaire	6 Km	10 Km

20.9 Description de postes bénévoles

- Gestion des stationnements
- Remise des dossards/inscriptions sur place
- Cérémonie protocolaire
- Secrétariat/Centre d'informations
- Balisage du parcours
- Aire d'arrivée et aire de départ
- Ouverture du parcours/fermeture du parcours
- Nettoyage du parcours après l'événement
- Annonceur (course/cérémonies)
- Équipe volante
- Service médical

Il est important que les bénévoles soient bien identifiés afin de faciliter leur tâche durant la compétition.

Il faut prévoir un repas et des breuvages aux bénévoles durant la journée et même en cas de froid, il serait bien de leur distribuer des boissons chaudes à leur poste de travail.