



## **Règles techniques provinciales**

Rév. 2024

Entériné par la direction générale d'Athlétisme Québec  
le 15 novembre 2024

*Le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.*

## **1 Préambule**

### **1.1 Objet et champ d'application**

Les présentes *Règles techniques provinciales* sont applicables aux compétitions d'athlétisme de niveau régional ou provincial tenues au Québec et relevant de la compétence d'Athlétisme Québec (AQ). Ces Règles sont un complément aux règles de la World Athletics (WA), d'Athlétisme Canada (AC), de la World Masters Athletics (WMA), de la World Para Athletics (WPA) et de U-Sports et doivent être interprétées en conséquence.

AQ peut produire de temps à autre des guides à l'intention des organisateurs de compétition, incluant des manuels de politiques et de procédures quant à l'organisation de compétitions. Ces documents peuvent inclure ou énoncer, à titre d'information, certaines règles de compétition en vigueur au Québec. Il est à noter que la plus récente version des présentes *Règles techniques provinciales* a préséance sur tout autre document ou guide d'information produits par AQ à l'intention des organisateurs.

### **1.2 Responsabilité**

- a) La Direction générale, les Directeurs de rencontre et les Officiels sont responsables de l'application des présentes Règles. Nonobstant tout autre pouvoir qui lui est conféré, la Direction générale a le pouvoir d'imposer des sanctions aux organisateurs dans le cas de non-respect des règles de sécurité relatives aux installations.
- b) La révision des présentes Règles est sous la responsabilité conjointe de la Commission des officiels (CDO) et de la Direction générale d'Athlétisme Québec. Tout projet de révision doit être approuvé par la CDO et la Direction générale.

## 2 Règles générales

### 2.1 Définition des catégories

a) Définition des catégories selon l'âge :

Minime	U12	Moins de 12 ans au 31 décembre de l'année en cours
Benjamin	U14	12-13 ans au 31 décembre de l'année en cours
Cadet	U16	14-15 ans au 31 décembre de l'année en cours
Juvenile	U18	16-17 ans au 31 décembre de l'année en cours
Junior	U20	18-19 ans au 31 décembre de l'année en cours
Sénior		20-34 ans au 31 décembre de l'année en cours
Vétéran		35 ans et plus au premier jour de la compétition

- b) Le surclassement simple vers la catégorie d'âge suivante est permis pour les épreuves de piste et sans restriction pour les concours lors des Coupes du Québec et des crépuscules. Lors des championnats, il est interdit aux benjamins d'être surclassés en cadets ou juvéniles et aux juvéniles d'être surclassés et juniors ou séniors.
- c) Un athlète peut être inscrits dans deux catégories d'âge différentes lors de championnats, en conformité des règles régissant le surclassement.
- d) Les mêmes règles de surclassement s'appliquent aux épreuves de relais.

### 2.2 Sécurité

- a) Pour tous les athlètes, le port d'écouteurs est interdit en tout temps sur la piste et les aires de concours lors de compétition dans un stade intérieur.
- b) Pour les compétitions en plein air, dès qu'il y a présence d'éclairs, la compétition doit être suspendue sans délai pour toutes les épreuves et cela tant qu'il y a présence d'éclairs et pour une période de 30 minutes suivant la dernière observation. Les organisateurs doivent inviter les athlètes, entraîneurs, officiels et spectateurs à se mettre à l'abri de façon sécuritaire.
- c) Pour les compétitions en salle, le nombre d'épreuves pouvant avoir lieu en même temps (piste ou concours) devra être limité et sera spécifique à chaque installation :
- **Université McGill** : Si les rideaux sont fermés tout autour de la zone de lancer pendant le marteau, le saut en hauteur sera permis. Aucune autre épreuve ne pourra avoir lieu en même temps. L'emplacement du lancer du poids doit être relocalisé au même endroit que le lancer du marteau afin de ne pas nuire au saut en hauteur et au saut à la perche.

- **Université de Sherbrooke** : Saut en hauteur et saut en longueur (fosse côté gradins) permis en tout temps. Lors d'épreuves de lancer chez les juniors et séniors hommes, la perche sénior homme ne pourra pas avoir lieu en même temps et la fosse de longueur à l'intérieur de la piste ne pourra pas être utilisée.
- **Université Laval** : Saut en hauteur permis en tout temps et épreuves de piste permises pendant le lancer du poids. Le saut à la perche junior et sénior hommes ne sera pas permis en même temps que les lancers juniors et séniors hommes. Aucun spectateur ni officiel du saut en longueur ne sera accepté du côté de la fosse adjacente au cercle lorsqu'il y a du lancer du poids junior ou sénior homme et pour toutes les épreuves du lancer du marteau.
- **Centre Sportif Claude-Robillard à Montréal** : Saut en longueur (fosse près du mur) et saut en hauteur permis en tout temps. L'installation du photofinish devra être protégé avec une barrière physique. Il est recommandé que les opérateurs photofinish soient installés, dans la mesure du possible, à un autre endroit que vis-à-vis la ligne d'arrivée côté intérieur de la piste.

### 2.3 Chaussures d'athlétisme

- a) Pour les catégories juniors (U20) et séniors, les athlètes doivent utiliser des chaussures d'athlétisme autorisées par la WA ou conformes avec les spécifications de la règle WA TR5 en ce qui a trait à l'épaisseur de la semelle et du talon. Il est de l'entière responsabilité de l'athlète de s'assurer de la conformité de ses chaussures et de vérifier régulièrement sur le site web de la WA les mises à jour en la matière. En cas de non-conformité, un athlète ne pourra pas compétitionner ou, s'il a pris part à la compétition, sera disqualifié par le juge-arbitre compétent. La présente règle s'applique aussi aux athlètes para avec les adaptations prévues à la règle de compétition WPA 6.2.
- b) En l'absence d'une chambre d'appel, les officiels peuvent procéder à des vérifications ponctuelles ou ciblées pour s'assurer de la conformité à la règle. À la fin d'une épreuve, le juge-arbitre peut demander à un athlète de lui remettre sans délai ses chaussures pour en faire examiner la conformité.
- c) Il est interdit de compétitionner « sous réserve » avec des chaussures non-conformes et il n'y a pas de droit d'appel en cette matière.

### 2.4 Homologation de records provinciaux

Pour qu'un record puisse être homologué par le comité des records, il doit avoir été réalisé en conformité avec la [Politique des records](#).

### **3 Règles relatives aux épreuves de piste**

#### **3.1 Sécurité**

- a) À l'exception des athlètes sur la ligne de départ, les athlètes et entraîneurs doivent respecter une zone d'exclusion de 5m autour du starter et de chacun des starters de rappel.
- b) L'utilisation des pistolets de départ de calibre .32 est interdite pour les compétitions en salle.

#### **3.2 Position et blocs de départ pour les épreuves de sprint**

- a) Pour les athlètes des catégories U14 et plus jeunes (jusqu'à benjamins inclusivement), l'utilisation des blocs de départ est interdite, mais la position accroupie avec quatre points d'appui est obligatoire. Cette règle s'applique même si l'athlète participe à une épreuve ouverte.
- b) Pour les athlètes de la catégorie U16 (cadets), l'utilisation des blocs de départ est optionnelle, mais la position accroupie avec quatre points d'appui est obligatoire lorsque les blocs ne sont pas utilisés. Cette règle s'applique même si l'athlète participe à une épreuve ouverte.
- c) Pour les athlètes vétérans, les règles WMA sont applicables en tout temps, incluant lors d'une épreuve de catégorie ouverte. La position et l'utilisation des blocs de départ sont par conséquent au choix de l'athlète.

#### **3.3 Faux départ**

- a) Pour les catégories U16 (cadets) et plus jeunes, la règle pour les faux départs est celle applicable pour les épreuves combinées (au 1er faux départ, un carton jaune/noir est présenté à tous les coureurs, le 2<sup>e</sup> faux départ de l'un ou l'autre des athlètes engendre une disqualification). Toutefois, un athlète surclassé ou participant à une épreuve ouverte se verra imposer la règle pour les faux départs applicable à la catégorie de l'épreuve.
- b) Pour les vétérans, la règle WMA est applicables en tout temps (au 1er faux départ d'un athlète, un carton jaune/noir est présenté uniquement à l'athlète fautif, le 2<sup>e</sup> faux départ d'un même athlète engendre une disqualification), incluant lors d'une épreuve ouverte.

### 3.4 Ligne de départ

- a) Dans les épreuves de demi-fond et fond, à l'exception des catégories U16 (cadets) et plus jeunes, les départs en deux boîtes avec rabattement sont à privilégier lorsque possible en présence de 9 athlètes et plus.
- b) Pour les épreuves de 800m, les départs en corridors sont à privilégier uniquement pour les catégories U20 (juniors) et supérieurs.
- c) Dans les épreuves de demi-fond et fond, les athlètes seront placés selon leur temps d'inscription, du plus lent à l'intérieur (auquel on assigne le numéro 1) jusqu'au plus rapide à l'extérieur.

### 3.5 Tour(s) de qualification

- a) Lorsqu'il y a au moins deux tours de qualification dans une épreuve, la répartition des athlètes pour le premier tour se fera de façon aléatoire. Les tours subséquents se feront en fonction des tours précédents.
- b) Pour les compétitions à sanction provinciale, l'organisateur doit annoncer d'avance dans le document technique de la compétition si les épreuves n'ayant qu'une seule vague seront courues avec un tour de qualification et une finale, ou uniquement avec une finale directe. À défaut qu'un choix ait été annoncé, le tour de qualification et la finale seront courus.
- c) Pour les championnats québécois, même s'il n'y a qu'une seule vague, le tour de qualification sera couru. Toutefois, dans les épreuves où le nombre d'inscriptions le justifie, des catégories peuvent être regroupées.

### 3.6 Sections chronométrées

- a) Les épreuves en sections chronométrées se déroulent de la vague la plus lente en premier vers la plus rapide lors des championnats provinciaux.

### 3.7 Relais medley

- a) Le relais medley court est constitué comme suit<sup>1</sup> : 400m, 200m, 200m, 800m. Le rabattement s'effectue similairement à un relai 4x400m en ce qui a trait au nombre de courbes en corridor avant le rabattement. En plein air, le rabattement se fait donc à la sortie de la courbe du premier 200m (après trois courbes). En salle, il s'effectue à

---

<sup>1</sup> La définition du relais medley court utilisée au Québec est aussi celle utilisée par les Jeux de la Légion. Toutefois, il est bon de noter que certaines provinces dont l'Ontario définissent le relais medley court comme étant plutôt : 200m, 200m, 400m, 800m.

## ATHLÉTISME QUÉBEC - RÈGLES TECHNIQUES PROVINCIALES

la sortie de la deuxième courbe soit après le premier tour du 400m. Les zones d'échanges sont celles correspondant au 4x400m en salle, et en plein air au 4x400m pour le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> échange et à la zone d'échange du 4x100m (zone du 1<sup>er</sup> corridor prolongée) pour le 2<sup>e</sup> échange.

## **4 Règles relatives aux concours**

### **4.1 Sécurité – Généralités**

- a) Il est de la responsabilité de l'organisateur et du délégué technique d'AQ de s'assurer de la conformité et de la sécurité des installations avant la tenue d'un événement.
- b) Le jour de la compétition, si les installations sont jugées non-conformes ou non sécuritaires par le juge-arbitre responsable (ou le chef-juge en l'absence d'un juge-arbitre), et après consultation du délégué technique d'AQ présent sur place, le juge-arbitre peut i) retarder la tenue des épreuves pour permettre la mise en place de correctifs adéquats; ou ii) si la situation l'impose, annuler les épreuves concernées.

### **4.2 Sécurité – Épreuves de lancer en plein air**

- a) Pour le lancer du marteau et du disque, une cage conforme aux règles en vigueur de la WA est nécessaire. Dans le cas où la cage ne respecterait pas ces normes, des mesures spécifiques aux installations devront être mises en place pour assurer la sécurité de tous. De telles mesures devront être soumises par écrit et approuvées au préalable par AQ.
- b) Une barrière physique devra être placée de chaque côté du secteur de chute, permettant d'empêcher le passage à l'intérieur du secteur pour toute personne autre que les officiels et les athlètes participants au concours. La distance entre la barrière et la ligne de secteur devra assez grande pour prévoir la possibilité qu'un engin tombe à l'extérieur du secteur, soit un minimum de 5m. La barrière devra avoir une hauteur minimale de 1m.
- c) Pour le lancer du disque et du marteau, les bancs des athlètes, tables d'officiels et estrades de spectateurs devront être placés derrière le filet, à un minimum de 5m de celui-ci.
- d) Lorsqu'une épreuve de lancer du marteau ou du disque se déroule à l'intérieur de la piste, certaines dispositions supplémentaires devront être prises selon le stade :
  - **Stade Claude-Ferragne à Laval** : aucune restriction.
  - **Stade Richard-Garneau à Ste-Thérèse-de-Blainville** : La cage près du départ du 1500m devra être privilégiée pour le lancer du disque. Dans le cas où la cage près du départ du 100m serait utilisée, aucune épreuve de saut en hauteur ou de saut à la perche ne pourra voir lieu en même temps.
  - **Université de Sherbrooke** : Un filet devra être installé au sol pour empêcher les engins d'aller sur la piste à gauche de la cage.



- **Centre Sportif Claude-Robillard à Montréal** : Aucune épreuve de sauts horizontaux ne sera permise, ou de saut à la perche si celle-ci est installée au même endroit que les sauts horizontaux.
- **Saint-Laurent** : aucune restriction (javelot).

### **4.3 Sécurité – Épreuves de lancer en salle**

- a) Une cage de lancers répondant aux normes en vigueur de la *National Collegiate Athletic Association* (NCAA, États-Unis) est obligatoire pour le lancer du marteau.
- b) Les bancs des athlètes et tables d'officiels devront être installés à un minimum de 10m de la cage pour le lancer du marteau.
- c) Lorsque possible, la cage doit être conservée pour le lancer du poids.
- d) Une barrière physique devra être placée de chaque côté du secteur de chute, permettant d'empêcher le passage à l'intérieur du secteur pour toute personne autre que les officiels et les athlètes participants au concours. La distance entre la barrière et la ligne de secteur devra assez grande pour prévoir la possibilité qu'un engin tombe à l'extérieur du secteur, soit un minimum de 5m. La barrière devra avoir une hauteur minimale de 1m.

### **4.4 Groupes au sein d'une épreuve**

- a) Dans les cas où il doit y avoir des groupes dans certaines épreuves, les meilleurs athlètes doivent être placés dans le même groupe et ce groupe doit participer en dernier. Ceci permet aux meilleurs athlètes de poursuivre leur concours dans un délai normal avant d'entreprendre les trois derniers essais dans ces épreuves. Ce principe ne s'applique pas dans le cas où les deux groupes sautent ou lancent simultanément sur deux aires de concours distinctes.
- b) Pour les sauts verticaux, lorsque les athlètes sont divisés en deux groupes selon une hauteur spécifiée, ladite hauteur doit correspondre à la hauteur de la barre à laquelle le second groupe débutera la compétition.

### **4.5 Nombre d'essais, hauteur de départ et progression**

Le Directeur de rencontre peut réduire le nombre d'essais afin de sauver du temps dans certaines catégories à l'exception des championnats provinciaux. Il pourra aussi décider de la progression des barres en sauts verticaux et des barres de départ. Toutes ces informations doivent faire partie du document technique de la compétition.

#### **4.6 Sauts verticaux**

- a) Pour les épreuves de saut à la perche, dans le cas où une épreuve dépasse une heure depuis son début et que des athlètes n'ont 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 règle s'applique pour toutes les catégories.

## 5 Règles relatives aux épreuves combinées

### 5.1 Épreuves combinées en plein air

U14 (Benjamin) – Féminin	Pentathlon	80m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
U16 (Cadet) – Féminin		
U14 (Benjamin) – Masculin	Pentathlon	80m H, Longueur, Poids, Hauteur, 800m
U16 (Cadet) – Masculin	Pentathlon	100m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m
Vétéran – Féminin	Pentathlon	80m/100m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
Vétéran – Masculin	Pentathlon	Longueur, Javelot, 200m, Disque, 1500m
U18 (Juvénile) – Féminin	Heptathlon	J1 : 100m H, Hauteur, Poids, 200m J2 : Longueur, Javelot, 800m
U20 (Junior) – Féminin		
Sénior – Féminin		
Vétéran – Féminin		
U18 (Juvénile) – Masculin	Décathlon	J1 : 100m, Longueur, Poids, Hauteur, 400m J2 : 110m H, Disque, Perche, Javelot, 1500m
U20 (Junior) – Masculin		
Sénior – Masculin		
Vétéran – Masculin		

### 5.2 Épreuves combinées en salle

U14 (Benjamin) - Féminin	Pentathlon	60m H, Hauteur, Poids, Longueur, 800m
U16 (Cadet) - Féminin		
U18 (Juvénile) - Féminin		
U20 (Junior) - Féminin		
Sénior - Féminin		
Vétéran - Féminin		
U14 (Benjamin) - Masculin	Pentathlon	60m H, Longueur, Poids, Hauteur, 1000m
U16 (Cadet) - Masculin		
U18 (Juvénile) - Masculin		
Vétéran - Masculin		
U20 (Junior) - Masculin	Heptathlon	60m, Longueur, Poids, Hauteur, 60m H, perche, 1000m
Sénior - Masculin		

### 5.3 Pointage pour les jeunes

Équivalences utilisées pour le calcul des pointages (tables de pointage WA).

U14 (Benjamin) - Masculin	80m haies	80m H, femmes
U16 (Cadet) - Masculin	100m haies	110m H, hommes

## Annexe A - Épreuves officielles en plein air

	U14F	U14M	U16F	U16M	U18F	U18M	U20F	U20M	SrF	SrM	VF	VM
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
600m												
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
5000m							X	X	X	X	X	X
10000m									X	X	X	X
80m H	X	X	X								40+	70+
100m H				X	X		X		X		35-39	50-69
110m H						X		X		X		35-49
200m H	X	X	X	X							70+	80+
300m H											50-69	60-79
400m H					X	X	X	X	X	X	35-49	35-59
1500m steeple			X	X								
2000m steeple					X	X					X	60+
3000m steeple							X	X	X	X		35-59
800m marche	X	X										
1500m marche			X	X								
3000m marche					X	X					X	X
5000m marche					X	X	X	X			X	X
10000m marche							X	X	X	X		
4x100m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4x400m					X	X	X	X	X	X	X	X
4x800m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Relais medley			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
Épreuves combinées	Penta	Penta	Penta	Penta	Hepta	Déca	Hepta	Déca	Hepta	Déca	Penta	Penta

**Annexe B – Épreuves officielles en salle**

	U14F	U14M	U16F	U16M	U18F	U18M	U20F	U20M	SrF	SrM	VF	VM
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
60m H	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
5000m marche							X	X	X	X		
4x200m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4x400m					X	X	X	X	X	X	X	X
4x800m	X	X	X	X	X	X	X	X	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	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
Marteau			12lb	16lb	16lb	20lb	20lb	25lb	20lb	35lb	X	X
Épreuves combinées	Penta	Penta	Penta	Penta	Penta	Penta	Penta	Hepta	Penta	Hepta	Penta	Penta

**Annexe C - Distance et hauteur des haies**

Épreuve	Nbre haies	Catégorie	Hauteur	Dist. 1 <sup>ère</sup> haie (m)	Dist. entre les haies (m)
60m H (en salle)	5	U14 (Benjamin) – F	30 po (76 cm)	12	7.5
		U14 (Benjamin) – M			
		U16 (Cadet) – F			
		U18 (Juvénile) – F	33 po (84 cm)	13	8.5
		U16 (Cadet) – M			
		U20 (Junior) – F			
		Sénior – F	36 po (91 cm)	13.72	9.14
		U18 (Juvénile) – M			
		U20 (Junior) – M			
		Sénior – M	42 po (106 cm)		
80m H	8	U14 (Benjamin) – F	30 po (76 cm)	12	7.5
		U14 (Benjamin) – M			
		U16 (Cadet) – F			
100m H	10	U18 (Juvénile) – F	30 po (76 cm)	13	8.5
		U16 (Cadet) – M	33 po (84 cm)	13	8.5
		U20 (Junior) – F			
		Sénior – F			
110m H	10	U18 (Juvénile) – M	36 po (91 cm)	13.72	9.14
		U20 (Junior) – M	39 po (99 cm)		
		Sénior – M	42 po (106 cm)		
200m H	5	U14 (Benjamin) – F	30 po (76 cm)	20	35
		U14 (Benjamin) – M			
		U16 (Cadet) – F			
		U16 (Cadet) – M			
400m H	10	U18 (Juvénile) – F	30 po (76 cm)	45	35
		U20 (Junior) – F			
		Sénior – F			
		U18 (Juvénile) – M	33 po (84 cm)		
		U20 (Junior) – M	36 po (91 cm)		
		Sénior – M	36 po (91 cm)		

ATHLÉTISME QUÉBEC - RÈGLES TECHNIQUES PROVINCIALES

**Vétérans – Féminin (WMA – Annexe A, Section 1)**

Épreuve	Nbr haies	Catégorie	Hauteur	Dist. 1 <sup>ère</sup> haie (m)	Dist. entre les haies (m)
60m H (en salle)	5	35-39 ans	33 po (84 cm)	13	8.5
		40-49 ans	30 po (76 cm)	12	8
		50-59 ans	30 po (76 cm)	12	7
		60 ans +	27 po (69 cm)		
100m H	10	35-39 ans	33 po (84 cm)	13	8.5
80m H	8	40-49 ans	30 po (76 cm)	12	8
		50-59 ans	30 po (76 cm)	12	7
		60 ans +	27 po (69 cm)		
400m H	10	35-49 ans	30 po (76 cm)	45	35
300m H	7	50-59 ans	30 po (76 cm)	50	35
		60-69 ans	27 po (69 cm)		
200m H	5	70 ans +	27 po (69 cm)	20	35

**Vétérans – Masculin (WMA – Annexe A, Section 1)**

Épreuve	Nbre haies	Catégorie	Hauteur	Dist. 1 <sup>ère</sup> haie (m)	Dist. entre les haies (m)
60m H (en salle)	5	35-49 ans	39 po (99 cm)	13.72	9.14
		50-59 ans	36 po (91 cm)	13	8.5
		60-69 ans	33 po (84 cm)	12	8
		70-79 ans	30 po (76 cm)	12	7
		80 ans +	27 po (69 cm)		
110m H	10	35-49 ans	39 po (99 cm)	13.72	9.14
100m H	10	50-59 ans	36 po (91 cm)	13	8.5
		60-69 ans	33 po (84 cm)	12	8
80m H	8	70-79 ans	30 po (76 cm)	12	7
		80 ans +	27 po (69 cm)		
400m H	10	35-49 ans	36 po (91 cm)	45	35
		50-59 ans	33 po (84 cm)		
300m H	7	60-69 ans	30 po (76 cm)	50	35
		70-79 ans	27 po (69 cm)		
200 m H	5	80 ans +	27 po (69 cm)	20	35

**Annexe D - Spécifications pour les courses de steeple**

<b>Catégorie</b>	<b>Épreuve</b>	<b>Nbre haies</b>	<b>Hauteur</b>	<b>Ligne de départ</b>	<b>1<sup>ère</sup> haie</b>
U16 (Cadet)	1500m	12 haies sans rivière	30 po (76 cm)	1500m	Après la ligne d'arrivée
U18 (Juvénile) – F Vétéran – F Vétéran – M 60+	2000m	18 haies 5 rivières	30 po (76 cm)	Si rivière à l'ext. : près 1500m	Près de la ligne de 200m
U18 (Juvénile) – M			33 po (84 cm)	Si rivière à l'int. : près ligne 30m	
U20 (Junior) Sénior	3000m	28 haies 7 rivières	F : 30 po (76 cm) M : 36 po (91 cm)	Si rivière à l'ext. : près ligne 70m	Après la ligne d'arrivée
Vétéran – M 35-59			33 po (84 cm)	Si rivière à l'int. : près ligne 250m	

Note : Vétéran, réf. WMA – Annexe A, Section 2.



**Annexe E - Poids des engins**

	<b>Poids</b>	<b>Disque</b>	<b>Javelot</b>	<b>Marteau</b>	<b>Marteau lourd</b>
<b>Féminin</b>					
U12 (Minime)	Balle ou poids 2 kg	Cerceau ou disque 600 g	Balle ou javelot 400 g	N/A	N/A
U14 (Benjamin)	2 kg	600 g	400 g	2 kg	N/A
U16 (Cadet)	3 kg	1 kg	500 g	3 kg	12 lb
U18 (Juvénile)	3 kg	1 kg	600 g	3 kg	16 lb
U20 (Junior)	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	20 lb
Senior	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	20 lb
<b>Masculin</b>					
U12 (Minime)	Balle ou poids 2 kg	Cerceau ou disque 600 g	Balle ou javelot 400 g	N/A	N/A
U14 (Benjamin)	3 kg	1 kg	500 g	3 kg	N/A
U16 (Cadet)	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	16 lb
U18 (Juvénile)	5 kg	1.5 kg	700 g	5 kg	20 lb
U20 (Junior)	6 kg	1.75 kg	800 g	6 kg	25 lb
Senior	7.271 kg	2 kg	800 g	7.271 kg	35 lb

**Vétéran (WMA – Annexe A, Section 3)**

	<b>Poids</b>	<b>Disque</b>	<b>Javelot</b>	<b>Marteau</b>	<b>Marteau lourd</b>
<b>Féminin</b>					
35-49 ans	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	20 lb
50-59 ans	3 kg	1 kg	500 g	3 kg	16 lb
60-74 ans	3 kg	1 kg	500 g	3 kg	12 lb
75 ans +	2 kg	750 g	400 g	2 kg	8.8 lb
<b>Masculin</b>					
35-49 ans	7.26 kg	2 kg	800 g	7.26 kg	35 lb
50-59 ans	6 kg	1.5 kg	700 g	6 kg	25 lb
60-69 ans	5 kg	1 kg	600 g	5 kg	20 lb
70-79 ans	4 kg	1 kg	500 g	4 kg	16 lb
80 ans +	3 kg	1 kg	400 g	3 kg	12 lb