

## ARTICLE 1 – Piste d’athlétisme

- Piste de 400m avec 8 couloirs
- La zone gazonnée au centre de la piste servira pour les épreuves de saut en hauteur ainsi que pour le lancer du poids
- 4 fosses de saut en longueur

## ARTICLE 2 - ÉQUIPEMENTS

- Souliers de course ainsi que des vêtements adéquats pour la pratique sportive
- Sports Laval sera responsable de la remise des dossards pour chaque athlète sur place
- Chaque athlète doit porter le dossard en avant au niveau de la poitrine

## ARTICLE 3 - ÉQUIPE

- La composition :
  - Chaque école inscrit les participants individuellement. Chaque école peut inscrire jusqu’à un maximum de 40 participants.
  - Élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année
  - Chaque participant inscrit doit obligatoirement participer à une épreuve sur piste (80m,150m ou 800m) **ET** une épreuve sur pelouse (saut en hauteur, saut en longueur ou lancer du poids).
  - Un élève ne peut pas être inscrit à plus de deux épreuves au total.

## ARTICLE 4 – LISTE DES ÉPREUVES :

Épreuves sur piste	Épreuves sur pelouse
80m (en couloir)	Saut en hauteur
80m haies (en couloir)	Saut en longueur
150m (en couloir)	Lancer du poids
800m (sans couloir)	
Relais 4 x 100 m (départ avec couloirs / en équipe)	

## ARTICLE 5 – RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE ÉPREUVE

- 80m et 150m
  - Demeurer en corridor
- 800m
  - Les athlètes doivent faire 2 tours de piste.
  - Le départ est similaire au cross-country avec 2 lignes ou plus sur la ligne de départ.
- Relais 4x100 (en équipe)
  - L'épreuve du relais 4x100m est une épreuve à part et ne sera pas dans le cumulatif du classement général de la compétition.
  - Chaque école pourra avoir un maximum d'une équipe par sexe.
  - Les équipes pour le relais doivent être déterminées à l'avance pour assurer le bon déroulement de cette épreuve.
  - Les équipes devront se présenter sur la pelouse afin de connaître l'ordre des coureurs.
  - Le départ se fait à la ligne de 400 mètres.
  - Le coureur demeure dans son corridor tout au long de sa course.
  - L'échange du témoin se fait entre les 2 lignes jaunes qui ont un crochet.
- Saut en hauteur :
  - Aucun saut à 2 pieds n'est permis.
  - Chaque athlète aura le droit à 2 sauts.

Hauteur primaire
1 m (hauteur de départ)
1,05 m
1,10 m
1,15 m
1,20 m
1,25 m
Bonds de 3 cm par la suite

- Saut en longueur :
  - Chaque athlète aura le droit à 2 sauts.
  - Il y aura une course d'élan et l'athlète devra sauter sur la planche d'appel qui est située à 1 m du sable.

- Lancer du poids :
  - Le poids utilisé pour le lancer est de 2 kg pour les filles et le 3 kg pour les garçons.
  - Le poids doit demeurer près du cou tout au long de l'élan.
  - Il est interdit de mettre le pied au-delà du butoir.
  - L'athlète doit sortir par l'arrière du cercle.
  - Chaque athlète aura le droit à 2 lancers.

## **ARTICLE 6 – CLASSEMENT DE LA COMPÉTITION**

- Il y aura une remise de médaille à la fin de la compétition seulement.
- Au total, 4 catégories auront une remise de médailles :
  - 1. Catégorie masculine**
  - 2. Catégorie féminine**
  3. 4x100m relais masculin
  4. 4x100m relais féminin
- **Catégorie masculine et féminine :**
  - Un cumulatif des classements des 6 disciplines sera calculé pour la catégorie masculine et pour la catégorie féminine, séparé par niveau scolaire.
  - Les 6 disciplines avec un classement sont les suivantes :
    1. 80 m
    2. 150 m
    3. 800 m
    4. Saut en longueur
    5. Saut en hauteur
    6. Lancer du poids
  - Pour le cumulatif, nous attribuerons un nombre de points aux athlètes terminant parmi les 3 premières positions seulement.

<b>Position</b>	<b>Nombre de points</b>
<b>1<sup>ère</sup></b>	3 points
<b>2<sup>e</sup></b>	2 points
<b>3<sup>e</sup></b>	1 point

- L'équipe (école) qui terminera avec le plus de points pour les 6 disciplines se méritera la première position dans cette catégorie.
- Dans cette école gagnante, tous les élèves qui auront contribué à au moins un point se verra attribuer une médaille (dans sa catégorie respective).

## **ARTICLE 7 – ATELIER D'INITIATION**

Un atelier d'initiation à la course 80 m haies sera offert pendant la journée. Voici les règles spécifiques pour le déroulement de cette épreuve :

- 80m haies
  - L'épreuve des haies aura plusieurs vagues de départs pour que le plus d'athlètes puissent y participer.
  - La hauteur des haies est de 30 pouces. Il y aura 8 haies au total sur le parcours de 80m.
  - Distance entre la ligne de départ et la première haie = 12 mètres
  - Espace entre chaque haie = 7m50