

REGLEMENT DES EPREUVES MEETING MIXTE DU 25.04.2010

Courses de vitesse

- Course en couloir, tout concurrent gênant la progression d'un autre coureur peut être disqualifié (changement de couloir par exemple)
- Le départ s'effectuera selon trois commandements :
« A vos marques », « Prêts », et quand les coureurs seront immobiles, le starter tirera un coup de pistolet ou donnera un coup de claquoir
- Le départ pourra s'effectuer debout
- Si nécessaire chaque concurrent pourra être assisté d'un accompagnateur autorisé à lui donner une impulsion de départ sur l'épaule, après le coup de pistolet ou de claquoir.

Saut en longueur

- Les sauts sont effectués avec ou sans élan.
- Chaque concurrent a droit à trois essais
- Les sauts sont mesurés d'une parallèle à la ligne d'appel passant par la pointe du pied d'appel, jusqu'à la marque la plus proche faite dans la zone de chute par une partie quelconque du corps ou des membres.
- Le mesurage est fait perpendiculairement à la ligne d'appel.

Les Lancers

- Chaque concurrent peut effectué trois lancers
- Le concurrent ne devra pas quitter le cercle de lancer avant que le poids ait touché le sol
- Le mesurage s'effectue à partir de la marque la plus proche faite par le projectile jusqu'à l'intérieur de l'arc de cercle, sur une ligne allant du centre du cercle au point de chute.
- Les lancers rotatifs sont exclus.
- Le poids doit être lancé de l'épaule avec une seule main,
Le poids doit toucher ou être très proche du menton,
La main ne peut être abaissée de cette position pendant le lancer.