

# PARA ATHLÉTISME ADAPTÉ 2021/2025

## Table des matières

<b>A.</b>	<b>La nature de l'activité sportive .....</b>	<b>3</b>
<b>B.</b>	<b>Définition de la logique sportive de l'Athlétisme .....</b>	<b>3</b>
	Pour les courses (Sprint et demi-fond).....	3
	Pour la marche.....	3
	Pour la course de haies.....	3
	Pour la course de relais.....	3
	Pour les sauts.....	3
	Pour les lancers.....	3
<b>C.</b>	<b>Epreuves officielles .....</b>	<b>4</b>
	L'organisation des championnats .....	4
	L'attribution des titres .....	4
	Mode de qualification au Championnat de France .....	4
	Principes généraux : .....	5
<b>D.</b>	<b>Critères de classification des athlètes .....</b>	<b>5</b>
<b>E.</b>	<b>Compétitions références de la saison en cours .....</b>	<b>6</b>
<b>F.</b>	<b>Les championnats de France .....</b>	<b>6</b>
<b>G.</b>	<b>Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées) et compétences à acquérir .....</b>	<b>7</b>
1.	Les Courses.....	7
	Courses de vitesse (50m à 400m).....	7
	Courses de demi-fond et fond (à partir du 800m).....	8
	Courses de haies.....	9
	Courses de Steeple .....	10
	Courses de relais.....	10
	Marche.....	11
2.	Les sauts.....	11
	Saut en hauteur .....	11
	Saut en longueur.....	12
	Triple bond (BC et CD) .....	14
	Triple saut (BC et CD).....	14
	Perche (CD).....	14
3.	Les lancers.....	15
	Javelot.....	17
	Vortex .....	17
	Poids .....	17
	Disque (BC-CD).....	17
	Anneaux : .....	17
	Marteau (CD) .....	17
	Médecine Ball (AB).....	17

4. Cross .....	18
Généralités.....	18
5. Epreuves Combinées (CD).....	19
<b>H. Le Championnat de France Sport Adapté Jeunes.....</b>	<b>20</b>
Les catégories d'âges et épreuves .....	20
Épreuves combinées (CF Jeunes).....	21
<b>I. Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France Jeunes et Adultes.....</b>	<b>22</b>
Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD - Masculins .....	23
Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD - Féminines.....	23
Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC - Masculins .....	24
Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC - Féminines.....	24
Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe AB – M/F .....	25

## **Préambule**

La DTN et la commission sportive nationale para athlétisme adapté se réservent le droit de modifier le règlement à tout moment suivant l'évolution de la discipline.

### **A. La nature de l'activité sportive**

C'est une activité de Performance MOTRICE à dominante ENERGETIQUE, elle est pratiquée à partir des actions de COURSE, de SAUT, de LANCER, de MARCHE favorisant le développement du sportif.

- ✓ C'est la confrontation contre le temps, la distance, la hauteur avec ou sans engin,
- ✓ C'est la confrontation contre les autres, directe ou indirecte,
- ✓ C'est la confrontation contre soi-même,
- ✓ C'est la confrontation contre le record ou son symbole,
- ✓ La pratique de loisir et/ou de compétition ou dans une logique de sport santé.

### **B. Définition de la logique sportive de l'Athlétisme**

#### Pour les courses (Sprint et demi-fond)

C'est courir le plus vite possible sur une distance imposée par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée.

#### Pour la marche

C'est marcher le plus vite possible sur une distance imposée par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée.

#### Pour la course de haies

C'est courir le plus vite possible en franchissant des obstacles imposés sur une distance précise et par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée.

#### Pour la course de relais

C'est courir le plus vite possible en équipe en se transmettant un témoin sur une distance précise et par rapport à des adversaires directs qui donne lieu à une performance chronométrée.

#### Pour les sauts

C'est sauter le plus haut possible ou le plus loin possible en respectant des zones d'appel pour réaliser une performance par rapport à des adversaires indirects.

#### Pour les lancers

C'est lancer des engins imposés (en taille et en poids) en poussant ou en jetant le plus loin possible pour réaliser une performance par rapport à des adversaires indirects.

## **C. Epreuves officielles**

Les épreuves proposées dans les différentes classes ont été choisies pour être en harmonie avec les règlements :

- ✓ VIRTUS ;
- ✓ IPC (International Paralympics Committee : T20) ;
- ✓ SUDS (Union Sports Down Syndrom : T21)
- ✓ Règlements généraux de la FFSA (Fédération Française Sport Adapté) ;

### L'organisation des championnats

Les championnats sont organisés selon les différents échelons territoriaux de la fédération :

- ✓ Championnat Départemental
- ✓ Championnat de Zone
- ✓ Championnat Régional
- ✓ Championnat Interrégional
- ✓ Championnat de France

### L'attribution des titres

Les titres de champions sont décernés dès lors qu'une épreuve est ouverte, sans conditions de nombre de participants à l'épreuve. Le classement se fera selon 3 critères : La classe, l'âge et le sexe.

- ✓ Championnat Départemental = Champion départemental
- ✓ Championnat de Zone = Champion de zone
- ✓ Championnat Régional = Champion Régional
- ✓ Championnat Interrégional = Pas de titres. Les titres de Champions Régionaux peuvent être décernés s'il n'existe pas de Championnat Régional sur une région participante à l'interrégional.

### Mode de qualification au Championnat de France

La qualification au championnat de France s'effectue par la participation sur son territoire à l'échelon le plus élevé parmi les compétitions de sélection suivantes :

- ✓ Le championnat départemental
- ✓ Le championnat de zone
- ✓ Le championnat régional

Les phases qualificatives sont obligatoires pour participer au championnat de France de cross et sur piste, dernier délai un mois avant le championnat de France. Elles devront se dérouler pendant les compétitions de références (compétitions départementales, de zones et/ou régionales). En cas d'empêchement (hors champ professionnel) une demande de dérogation exceptionnelle devra être adressée 1 mois minimum avant le CF avec les justificatifs à la Commission Sportive Nationale.

Les résultats des phases qualificatives devront être obligatoirement joints avec les fiches d'engagements au championnat de France validées par le CD puis la ligue.

Si aucune de ces compétitions n'est organisée sur un territoire, une demande de dérogation pour l'inscription au championnat de France devra être adressée à la Commission Sportive Nationale.

## Principes généraux

- ✓ Dans l'organisation d'une rencontre de para athlétisme adapté, à quelque niveau que ce soit, il est toujours possible de ne choisir d'ouvrir qu'un certain nombre d'épreuves, en fonction du public concerné et des capacités d'organisation du point de vue matériel et/ou humain,
- ✓ Dans chaque compétition de para athlétisme adapté, hors championnat de France, un athlète peut participer aux épreuves ouvertes dans sa classe et sa catégorie d'âge,
- ✓ Lors du championnat de France le nombre d'épreuves est réglementé,
- ✓ Au championnat de France un athlète s'inscrit exclusivement dans les épreuves auxquelles il s'est qualifié lors des phases qualificatives,
- ✓ Les épreuves combinées sont le Triathlon, le Quadrathlon, le Pentathlon et l'Heptathlon,
- ✓ L'organisation sportive en para athlétisme adapté se décline en classes qui sont en relation avec l'autonomie, la communication, la motricité, la socialisation.
- ✓ Des zones de coaching sont autorisées et délimitées pour l'ensemble des épreuves et à proximité des sportifs. Le non-respect de ces zones entraînera l'exclusion du coach du terrain de compétition.

## **D. Critères de classification des athlètes**

### Les athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves en fonction de :

- Leur sexe (masculin et féminin)
- Leur classe (AB-BC-CD)
- Leur catégorie d'âge

La FFSA propose le tableau suivant pour la durée de validité de ce règlement.

	Saison 2021/2022	Saison 2022/2023	Saison 2023/2024
Moins de 10	2012 et après	2013 et après	2014 et après
Moins de 12	2010 et 2011	2011 et 2012	2012 et 2013
Moins de 14	2008 et 2009	2009 et 2010	2010 et 2011
Moins de 16	2006 et 2007	2007 et 2008	2008 et 2009
Moins de 18	2004 et 2005	2005 et 2006	2006 et 2007
Moins de 21	2001, 2002, 2003	2002, 2003, 2004	2003, ,2004, 2005
Séniors	2000 à 1982	2001 à 1983	2002 à 1984
Vétérans 1	1981 à 1972	1982 à 1973	1983 à 1974
Vétérans 2	1971 et avant	1972 et avant	1973 et avant

## **E. Compétitions références de la saison en cours**

### **Saison Cross : 1er septembre au 31 mars.**

Phase qualificative de Novembre à Février - **Championnat de France avant fin mars.**

### **Saison salle : 1er novembre au 31 mars.**

### **Saison extérieur : 1er mars au 31 octobre.**

Phase qualificative de mars à juin - **Championnat de France mai à juillet.**

## **F. Les championnats de France**

On distingue différents championnats de France sport adapté :

- ✓ Championnat de France de Cross sport adapté de – **12 ans à Vétérans 2** (avec en option une course promotionnelle pour les -10 ans ne délivrant pas de titre de Champion de France)
- ✓ Championnat de France Indoor sport adapté de – **12 ans à Vétérans 2.**
- ✓ Championnat de France Jeunes sport adapté de – **10 ans à – 21 ans** :
  - Epreuves Combinées : - **10, - 12 et – 14 ans**
  - Epreuves Individuelles ou Epreuves Combinées : -**14, -16, - 18 et - 21 ans**
- ✓ Championnat de France Adultes sport adapté : -**21 ans à Vétérans 2**  
Epreuves Individuelles ou Epreuves Combinées.

Lors des compétitions les organisateurs peuvent regrouper des participants de différentes catégories d'âges pour une même épreuve tout en respectant les classes, les distances et le poids des engins.

Le classement s'effectuera suivant les classes, le sexe et la catégorie d'âge.

### **Modalités de Surclassement**

#### **Catégorie d'âge**

Catégorie de – 18 ans : demande de surclassement possible pour les jeunes de 17 ans afin de concourir en -21 ans. Le surclassement est impossible pour les autres catégories.

Le jeune qui demande le surclassement doit présenter un certificat médical visé par un médecin possédant la spécialité « médecine du sport ». Le médecin devra y faire figurer, la mention « surclassement autorisé pour la compétition en athlétisme ».

## **G. Règlement des épreuves (épreuves individuelles ou combinées) et compétences à acquérir**

### **1. Les Courses**

#### Courses de vitesse (50m à 400m)

##### **a) Classe CD**

- ✓ Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, signal sonore du départ ! »
- ✓ Starting-blocks obligatoires (au moins un genou au sol à l'annonce « à vos marques » + mains derrière la ligne)
- ✓ Course en couloir.

##### Disqualification pour :

- ✓ 2<sup>ème</sup> Faux-départ
- ✓ Sprint en ligne droite : changement de couloir avec gêne d'un autre athlète
- ✓ Course avec virage (supérieures à 100m) : le changement de couloir à l'intérieur, et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète

##### **b) Classe BC**

- ✓ Départ : ordres habituels du starter « A vos marques, prêt, signal sonore du départ ! »
- ✓ Départ au choix : starting-blocks ou debout derrière la ligne ou un genou à terre derrière la ligne
- ✓ Course en couloir

##### Disqualification pour :

- ✓ 2<sup>ème</sup> faux-départ du sportif
- ✓ Sprint en ligne droite : changement de couloir avec gêne d'un autre athlète

##### **c) Classe AB**

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! »
- ✓ Départ debout, aide possible
- ✓ Possibilité d'un accompagnement après la ligne d'arrivée pour les sportifs qui en ont besoin
- ✓ Pas de disqualification si faux-départ
- ✓ Pas de disqualification pour changement de couloir sauf si gêne d'un autre athlète.



## Courses de demi-fond et fond (à partir du 800m)

### a) Classe CD

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! ».
- ✓ Coureurs debout derrière la ligne de départ
- ✓ Les coureurs doivent se rabattre à la corde dès le départ sauf pour le 800m (si départ couloir) où les premiers 120m seront courus en couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).

#### Disqualification pour :

- ✓ 2<sup>ème</sup> faux-départ du sportif

### b) Classe BC

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ »
- ✓ Coureurs debout derrière la ligne de départ
- ✓ Pas de départ en couloir. Les coureurs partent sur la ligne
- ✓ Les coureurs doivent se rabattre à la corde dès le départ (avec une zone de rabattement)

#### Disqualification pour :

- ✓ 2<sup>ème</sup> faux-départ du sportif.

### c) Classe AB

- ✓ Départ : ordres du starter « A vos marques, signal sonore du départ ! »
- ✓ Coureurs debout derrière la ligne de départ
- ✓ Annonce des tours restants à chaque passage de sportif
- ✓ Pour toutes les courses : départ en ligne, puis rabat vers le 1<sup>er</sup> couloir (zone de rabattement signalée par plots ou drapeaux).



## Courses de haies

### Généralités

- Départ, couloirs, ... Cf. « courses de vitesse ».
- Distances entre les haies et hauteur des haies selon les courses (voir tableau).

### Tableau de placement des haies

	Départ – 1 <sup>ère</sup> Haie	Intervalle	Dernière Haie – Arrivée	Nombre de Haies	Marquage Piste
<b>50m Haies</b>	11,50m	7,50m	8,50m	5	Rouge
<b>50m Haies (3 haies)</b>	11,50m	15m	8,50m	3	Rouge
<b>50m Haies (4 haies)</b>	11,50m	7,50m	16m	4	Rouge
<b>80m Haies (F.)</b>	12,00m	8m	12m	8	Blanc
<b>100m Haies</b>	13,00m	8,50m	10,50m	10	Jaune
<b>110m Haies</b>	13,72m	9,14m	14,02m	10	Bleu
<b>400m Haies</b>	45m	35m	40m	10	Vert

**NB : Les haies doivent pouvoir basculer si elles sont heurtées par le coureur**

### Tableau des distances et hauteur (cm) de haies

HOMMES				FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
50mH (30) – 3 Haies	50mH (30)	50mH (45)	<b>-10</b>	50mH (30) – 3 Haies	50mH (30)	50mH (45)
50mH (30) – 3 Haies	50mH (45)	50mH (65)	<b>-12</b>	50mH (30) – 3 Haies	50mH (45)	50mH (65)
50mH (30) – 4 Haies	50mH (65)	80mH (65)	<b>-14</b>	50mH (30) – 4 Haies	50mH (65)	80mH (65)
50mH (30) – 4 Haies	80mH (65)	110mH (76)	<b>-16</b>	50mH (30) – 4 Haies	80mH (65)	100mH (65)
50mH (30)	100mH (65)	110mH (84) 400m H (76)	<b>-18</b>	50mH (30)	80mH (65)	100mH (65) 400m H (65)
50mH (30)	100mH (76)	110mH (91) 400m H (84)	<b>-21</b>	50mH (30)	100mH (65)	100mH (76) 400mH (65)
50mH (30)	100mH (65)	110mH (84) 400m H (76)	<b>VETERANS</b>	50mH (30)	80mH (65)	100mH (65) 400mH (65)

**NB : En Salle, les 50m haies seront maintenues pour les catégories concernées. Toutes les épreuves supérieures au 50m Haies seront transformées en 60m Haies.**



## Courses de Steeple

### Généralités

- Départ en ligne, ... Cf. « courses de demi-fond & Fond ».
- Franchissement de 4 barrières + 1 barrière avec la rivière par tour.
- Pas de franchissement de barrières entre le départ et le 1<sup>er</sup> passage sur la ligne d'arrivée.
- Hauteur des barrières de 0,76m chez les filles et 0,91m chez les hommes.

<b>Hommes</b>	<b>-16 à vétéran 2</b>	3000 m	0,914
<b>Femmes</b>	<b>-16 à vétéran 2</b>	3000 m	0,762

## Courses de relais

### Généralités

- Départ en couloir, sauf au relais 4x100m classe AB, où le départ se fera en ligne (avec rabat immédiat au couloir 1).
- Si un coureur laisse tomber le témoin, c'est à lui de le ramasser sans gêner l'adversaire.
- Chaque équipe est composée de 4 relayeurs différents de la même région et de la même classe. Les catégories d'âges peuvent être mixées.

## Transmission du témoin au 4x60m (-10 à -14) et 4x100m (-16 à V2)

### Classe CD

- Zone de transmission du témoin de 30m
- Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

### Classe BC

- Zone de transmission de 30m matérialisée par des plots sur demande de l'entraîneur
- Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

### Classe AB

- Passage du témoin à la corde pour tout le monde.

## Transmission du témoin au 4x400m

### Classe CD

- Zone de transmission du témoin de 20m
- Respect des couloirs (disqualification pour changement de couloir à l'intérieur et à l'extérieur si gêne d'un autre athlète).

## Marche

La marche athlétique est une progression de pas exécutés de façon que les marcheurs maintiennent un contact avec le sol. La jambe avant doit être tendue, à partir du moment du premier contact avec le sol jusqu'à ce qu'elle trouve en position verticale.

### a) Classe CD

- Faute :
  - ✓ Temps de suspension
  - ✓ Jambe avant non tendue
- Au 3<sup>ème</sup> carton rouge, le marcheur est disqualifié sur l'une des deux fautes citées ci-dessus.

### b) Classe BC

- Veiller à la technique avec la jambe avant tendue
- Faute :
  - ✓ Temps de suspension
  - ✓ Interdiction de courir
- Expliquer la faute au marcheur et lui demander de faire un tour de pénalité (un aller-retour de 40m).

### c) Classe AB

- Interdiction de courir.
- Expliquer la faute au marcheur et lui demander de faire un tour de pénalité (un aller-retour de 40m).

## 2. Les sauts

### Saut en hauteur

#### Généralités

- Trois essais par hauteur de barre.
- Le juge organise les essais de réglage, et peut rappeler les règles aux sportifs.
- La barre doit être franchie par-dessus
- Une bande blanche au sol au centre et perpendiculaire au tapis (scotch)
- Un essai est nul quand l'athlète :
  - ✓ Fait tomber la barre (ou touche l'élastique)
  - ✓ Prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre ou de l'élastique
  - ✓ Trois essais consécutifs ratés éliminent le sauteur pour la suite du concours.

### a) Classe CD et BC

- Barre obligatoire en CD : la barre sera montée de 5 en 5 cm, puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours et qu'il a gagné.
- Classe BC : Barre ou Élastique Mousse : l'élastique sera monté de 3 en 3cm, puis au choix si le concurrent reste seul en fin de concours et qu'il a gagné. Le concurrent choisira la barre ou l'élastique Mousse, cependant s'il choisit au départ ou pendant le concours la barre il ne pourra pas revenir en arrière (élastique mousse). Saut à pieds joints toléré.

### b) Classe AB

- Saut de détente verticale en phase départementale et régionale (selon choix de l'organisateur).

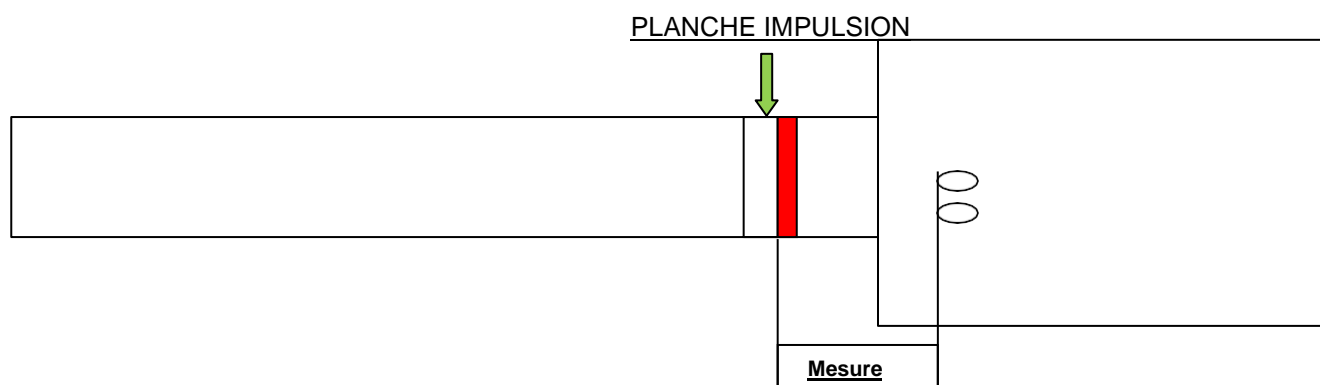
## Saut en longueur

### Généralités

- Le juge organise les essais de réglage, et peut rappeler les règles aux sportifs.
- Le meilleur essai est retenu pour le classement.
- Si l'athlète touche le sol au-delà de la planche d'appel avant la zone de réception, l'essai n'est pas validé.
- Si l'athlète prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche ou de la zone d'appel, l'essai n'est pas validé.
- Si l'athlète, à la réception dans le sable, recule, s'assoit ou se rééquilibre en plaçant la main derrière lui, la mesure du saut se fera à partir de cette marque, la plus proche de la ligne d'appel.
- Les sauts saltos sont interdits.
- En cas d'absence de planche à 1m, celle-ci sera tracée au sol.

#### a) Classe CD

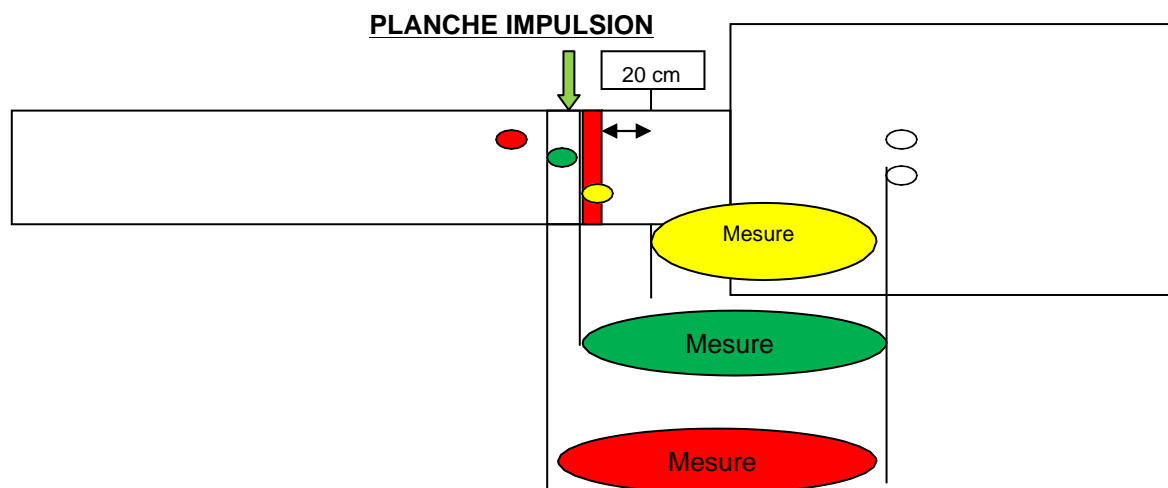
- Le saut n'est pas validé quand le pied d'appel dépasse la ligne d'appel matérialisée par la plasticine.
- Après la réception, le sauteur doit obligatoirement sortir vers l'avant pour quitter la fosse de réception.
- La mesure du saut se prend à la marque la plus proche de la planche d'appel et dans son prolongement.



## b) Classe BC

On matérialisera une zone de 20 cm après la planche d'appel :

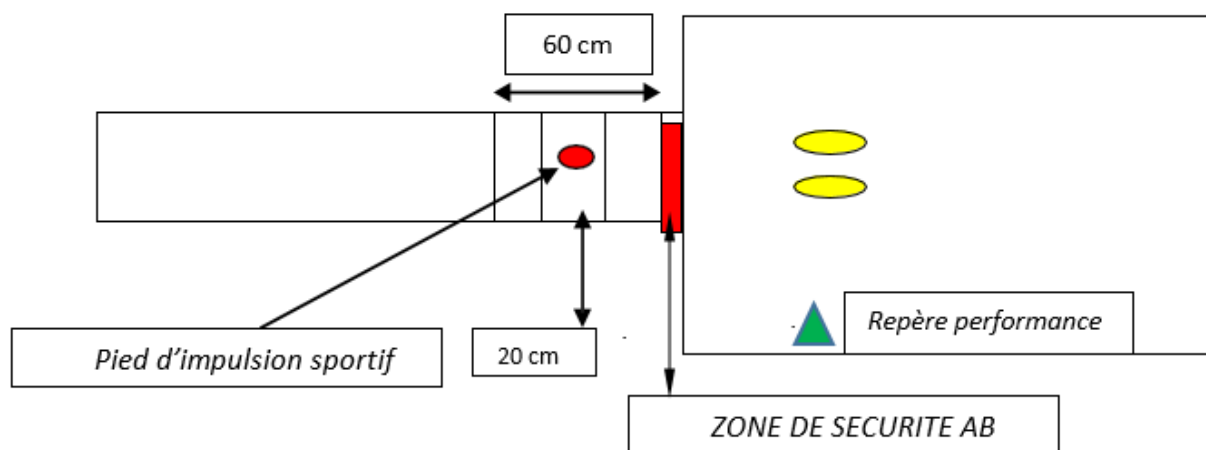
- Si le concurrent prend son appel **avant la planche d'impulsion**, la mesure se fait **en entrée de planche d'impulsion** et l'entrée de marque dans le sable (Mesure 1). ●
- Si le concurrent prend son appel sur la planche d'impulsion sans mordre, la mesure s'effectue comme en CD (mesure 2). ●
- Si le concurrent prend son appel après la planche d'impulsion et dans la zone des 20 cm la mesure s'effectue à la sortie des 20cm et l'entrée de marques dans le sable (Mesure 3). ●



## c) Classe AB

On matérialisera une zone de 60 cm à partir du bord de la zone de sécurité divisée en **trois zones de 20 cm**.

- La mesure se fera à partir de **la ligne la plus proche de l'impulsion en avant du pied d'appel**.
- Exemple : La pose de pied sur la zone de sécurité ne donne pas lieu à une faute (ESSAI), si le sportif marche sur cette zone la mesure se fera au rebord du bac à sable.



- Un repère visuel peut-être placé dans le sable afin que le sportif puisse mettre du sens à sa dernière meilleure performance.
- **La zone de sécurité peut être matérialisée de couleur au sol (tapis, moquette, plots...)**



### Triple bond (BC et CD)

- Course d'élan, puis trois bonds successifs,
- Mesure du saut : à la réception du 3ème bond.
- Méthode de mesure : cf. saut.
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m/11m
- BC : championnat de France inclus.
- CD : jusqu'au championnat régional (pas qualificatif pour les Championnats de France de Triple Saut).

### Triple saut (BC et CD)

- Course d'élan, puis trois bonds successifs, les deux premières impulsions ont lieu sur la même jambe, la troisième sur la jambe opposée, (gauche-gauche-droite ou droite-droite-gauche).
- Tout autre ordre dans les trois impulsions entraîne la nullité du saut.
- Appel et mesure du saut (à la réception du 3ème bond : cf. Saut en longueur pour CD et BC).
- Planche d'appel au choix des athlètes : 5m/6m/7m/9m/11m/13m.

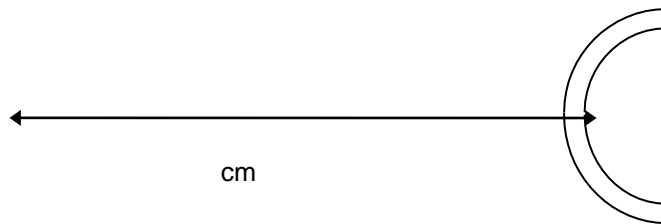
### Perche (CD)

- Trois essais par hauteur de barre.
- Un essai n'est pas validé quand l'athlète :
  - Fait tomber la barre (ou touche l'élastique) ;
  - Franchit le plan vertical de la barre sous celle-ci ;
  - Prend appui sur le tapis de réception avant le franchissement complet de la barre (ou de l'élastique).
  - Trois essais consécutifs ratés éliminent le sauteur pour la suite du concours.
- Montées de barre de 10cm en 10cm.

### 3. Les lancers

#### Généralités

- Les lancers s'effectuent en translation ou en rotation avec ou sans élan.
- Le meilleur essai sera pris en compte pour le classement.
- Le juge organise les essais de réglage et peut réexpliquer les règles aux sportifs.
- Après le lancer, le sportif doit se rééquilibrer pour quitter l'aire de lancer.
- Si le lanceur pose le pied sur le butoir, le cercle ou les franchit, l'essai n'est pas validé (tolérances en AB et BC).
- Si l'engin tombe hors du secteur de lancer, l'essai n'est pas validé.
- Pour des raisons de sécurité les lancers de disque, marteaux et anneaux s'effectueront de l'intérieur d'une cage dédiée.
- Pour les lancers de marteau, l'épreuve sera organisée sur un terrain annexe ou sur un créneau sans aucune autre épreuve.
- La mesure du lancer s'effectue à partir de la marque la plus proche faite par l'engin au sol, jusqu'à l'aire de lancer. (voir annexe zone de lancers)



### Les engins doivent respecter la réglementation ci-dessous

HOMMES			POIDS Medicine Ball	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
1kg	2kg	2kg	-10	1kg	1kg	1kg
1kg	3kg	3kg	-12	1kg	2kg	2kg
2kg	4kg	4kg	-14	1kg	3kg	3kg
3kg	5kg	5kg	-16	2kg	3kg	3kg
4kg	6kg	6kg	-18	2kg	4kg	4kg
5kg	7,260kg	7,260kg	-21	2kg	4kg	4kg
			<b>SENIORS</b>			
4kg	6kg	6kg	<b>VETERANS</b>	2kg	4kg	4kg

HOMMES			MARTEAU	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
			-10			
			-12			
	4kg	4kg	-14		3kg	3kg
	5kg	5kg	-16		3kg	3kg
	6kg	6kg	-18		4kg	4kg
	7,260kg	7,260kg	-21		4kg	4kg
			<b>SENIORS</b>			
	6kg	6kg	<b>VETERANS</b>		4kg	4kg

HOMMES			DISQUE	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
Anneaux	Anneaux	Anneaux	-10	Anneaux	Anneaux	Anneaux
	1kg	1kg	-12		600g	600g
	1,25kg	1,25kg	-14		800g	800g
	1,5kg	1,5kg	-16		800g	800g
	1,75kg	1,75kg	-18		1kg	1kg
	2kg	2kg	-21		1kg	1kg
	1,75kg	1,75kg	<b>SENIORS</b>			
			<b>VETERANS</b>		1kg	1kg

HOMMES			JAVELOT	FEMMES		
AB	BC	CD		AB	BC	CD
Vortex	Vortex	Vortex	-10	Vortex	Vortex	Vortex
		400g	-12		400g	
		500g	-14		500g	
		600g	-16		600g	
		700g	-18		600g	
		800g	-21		600g	
		700g	<b>SENIORS</b>			
			<b>VETERANS</b>		600g	





## Javelot

- Lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule ; le lancer rotatif est interdit.
- Le lancer ne sera valable, et donc mesuré, que si la pointe de la tête métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du javelot.

## Vortex

- Lancer préparatoire au lancer de javelot et s'exécutant selon une forme proche de celui-ci, vers l'avant.
- La tenue de l'engin se fait à une main par le corps du Vortex.
- BC et CD : lancer de type « à bras cassé » au-dessus de l'épaule, le lancer rotatif est interdit.
- CD : jusqu'au niveau régional.
- AB : lancer libre (pas de technique imposée).

## Poids

- Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan ; le lanceur doit commencer immobile, à l'intérieur du cercle. Le poids est tenu en contact avec le cou, jusqu'à la poussée du bras. Le poids ne doit pas dépasser, en arrière, le plan de l'épaule.
- Le lancer n'est pas validé si :
  - ✓ il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
  - ✓ le lanceur pose le pied sur le butoir ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du butoir) ;
  - ✓ le poids tombe en dehors du secteur.
- AB : tolérances :
  - ✓ Déséquilibre involontaire ;

## Disque (BC-CD)

Le lancer s'effectue d'une seule main, avec ou sans élan. Le lanceur commence immobile à l'intérieur du cercle.

Le lancer n'est pas validé si :

- il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
- le lanceur pose le pied sur le cercle ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du cercle) ;
- le disque tombe en dehors du secteur.

## Anneaux :

- Même réglementation que pour le disque.
- Lancers d'ANNEAUX possible pour les CD et BC jusqu'en phase régionale (sans qualification pour le Championnats de France de Disque).
- Les anneaux utilisés pèsent 400g et de diamètre 25cm

## Marteau (CD)

- Le lancer s'effectue à deux mains, avec ou sans élan. Le lanceur commence immobile, à l'intérieur du cercle.
- Le lancer n'est pas validé si :
  - il n'est pas exécuté conformément à la description précédente ;
  - le lanceur pose le pied sur le cercle ou le franchit (on peut toucher l'intérieur du cercle) ;
  - le marteau tombe en dehors du secteur.

## Médecine Ball (AB)

- Lancer libre (pas de technique imposée).

## 4. Cross

### Généralités

- Départ en ligne au signal de départ « à vos marques, signal de départ »
- Distance à titre indicatif (tolérance ≈ 10%), sur un parcours fermé.
- Interdiction de mélanger différentes classes dans une même course lors des championnats de France, cependant lors des phases de qualification des regroupements entre les classes peuvent être possible par distance.
- Aucun guide d'accompagnement de course ne sera autorisé sur le parcours sauf déficient visuel (certificat médical à l'appui). En aucun cas le guide ne doit se trouver devant son athlète pendant la course.
- **Règlement spécifique AB** : Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec 2 boucles maximum, et sans repasser 2 fois au même endroit. Des regroupements peuvent être effectués par distance (âge et/ou sexe), en mettant un repère de couleur dans le dos des sportifs (autocollants).
- **Règlement spécifique BC et CD** : Parcours pouvant intégrer des difficultés nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (âge et/ou sexe), en mettant un repère de couleur dans le dos des sportifs (autocollants).

### Disqualification

- Gêne volontaire d'un autre athlète avec incidence de course
- Sortie définitive ou raccourci du parcours

Hommes		AB	Femmes	
≈ 1000m		-10 à -14	≈ 1000m	
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Relais</b> (mixité possible) scratch		<b>Cross Court</b>	<b>Relais</b> (mixité possible) scratch
≈ 2000m	4x500m	-18	≈ 2000m	4x500m
		-21		
		<b>Seniors</b>		
		<b>Vétérans 1 et 2</b>		

Hommes		BC	Femmes	
≈ 1000m		-10 à -14	≈ 1000m	
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>		<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>
≈ 2000m	≈ 4000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
	≈ 5000m	-21		
		<b>Seniors</b>		
		<b>Vétérans 1</b>		
	≈ 4000m	<b>Vétérans 2</b>		

Hommes		CD	Femmes	
≈ 1000m		-10 & -12	≈ 1000m	
≈ 2000m		-14 & -16	≈ 2000m	
<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>		<b>Cross Court</b>	<b>Cross Long</b>
≈ 2000m	≈ 5000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
		-21		
		<b>Seniors</b>		
		<b>Vétérans 1</b>		
		<b>Vétérans 2</b>		

## 5. Epreuves Combinées (CD)

Les épreuves sont ouvertes à partir des – 21 ans à Vétérans 2 au championnat de France Adultes. Lors des compétitions locales, les organisateurs peuvent organiser des triathlons ou quadrathlons non qualificatifs pour le championnat de France

Pentathlon (5 épreuves)	
Une course de sprint	60m ou 60 haies (indoor) 100m ou 100 haies F ou 110 haies H (outdoor)
Un saut horizontal	Longueur
Un lancer	Poids
Un saut vertical	Hauteur
Une course de ½ fond	1000m H / 800m F

Heptathlon (7 épreuves)	
Une course haies	100m Haies/110m Haies
Un saut horizontal	Longueur
Un lancer	Poids
Un saut vertical	Hauteur
Une course de ½ fond	1500m H / 800m F
Une course sprint	200m
Un lancer	Javelot ou Vortex

### Table de cotation

La commission para athlétisme adaptée de la FFSA, met à votre disposition une nouvelle table adaptée à nos pratiquants. Celle-ci est disponible sur le site de la **FFSA**.



## **H. Le Championnat de France Sport Adapté Jeunes**

Le programme Sport Adapté Jeune s'inscrit dans le secteur spécialisé comme la nécessaire continuité entre l'enseignement des activités sportives dispensé dans les établissements et les pratiques sportives sous formes associatives. Ce programme a pour ambition de répondre au projet individuel des jeunes en droit à la scolarité et participe à l'éducation par le sport en offrant une véritable culture sportive adaptée à l'âge et aux capacités de chacun. Le projet Sport Adapté Jeunes intégré au projet de l'établissement contribue à répondre aux besoins des jeunes, développe les compétences physiques et sportives et permet un accès pour tous à la vie associative. Les propositions multi-activités doivent permettre d'ouvrir un espace de socialisation, de favoriser une démarche participative, de développer un sentiment d'appartenance à un projet commun.

### Les catégories d'âges et épreuves

Sont concernés les sportifs (ves) des catégories suivantes : **-10, -12, -14, -16, -18, -21ans**

Des épreuves combinées sont ouvertes pour toutes ces catégories : **-10 ans à -21 ans** :

Les épreuves Individuelles sont ouvertes pour toutes ces catégories : **-14ans, -16, - 18 et -21 ans**

### **Les sportifs s'inscrivent soit sur les épreuves individuelles soit sur les épreuves combinées.**

Les sportifs engagés dans les épreuves combinées devront effectuer un quadrathlon avec des épreuves imposées. (CF tableau catégories /épreuves). Il n'y aura pas de choix d'épreuves de manière à rendre les résultats plus équitables et plus visibles par les sportifs.

La gestion des résultats sera spécifique pour chaque classe :

Les résultats épreuves combinées classe BC et CD se feront par un cumul de points gagnés lors de chaque épreuve en référence à la table de cotation. La table de cotation sera disponible sur le site de la fédération.

Les résultats épreuves combinées Classe AB se feront par un cumul de points attribué à la place dans sa catégorie (si 15 concurrents dans l'épreuve, le 1<sup>er</sup> marque 15 points, etc.), en cas d'égalité de points ils seront départagés à la meilleure performance réalisée à la table de cotation.

Il est important dans ce cas de faire concourir tous les sportifs de la même catégorie en même temps de manière à rendre visible la place du sportif. De même, l'ordre des épreuves à un intérêt pour rendre visible au sportif son classement dans la compétition. L'ordre des épreuves est le suivant : lancer – saut – sprint – demi-fond.

Les épreuves individuelles sont toutes ouvertes (selon le règlement général athlétisme) pour les catégories : **-14, -16, -18 et -21 ans**. Le nombre d'épreuves en fonction des classes et des familles d'activités est défini dans le règlement général des épreuves individuelles pour les championnats de France.

## Épreuves combinées (CF Jeunes)

### QUADRATHLON CLASSE AB

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50M	50M	50M	50M	50M	50M
VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
400M départ en ligne	400M départ en ligne	400M départ en ligne	400M départ en ligne	400M départ en ligne	400M départ en ligne

### QUADRATHLON CLASSE BC

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50M	50M	50M	100M	100M	100M
VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX	VORTEX
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
400M départ en ligne	800M départ en ligne	800M départ en ligne	800M départ en ligne	800M départ en ligne	800M départ en ligne

### QUADRATHLON CLASSE CD

-10ANS	-12ANS	-14ANS	-16ANS	-18ANS	-21ANS
50m	50m	100m	100m	100m	100m
VORTEX	<b>POIDS</b> Masculin: 3Kg Féminin: 2Kg	<b>POIDS</b> Masculin: 4Kg Féminin: 2Kg	<b>POIDS</b> Masculin: 5Kg Féminin: 3Kg	<b>POIDS</b> Masculin: 6Kg Féminin: 4Kg	<b>POIDS</b> Masculin: 7.260Kg Féminin: 4Kg
LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR	LONGUEUR
400M départ en ligne	800M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne	1000M départ en ligne

## **I. Epreuves officielles par division / catégorie et performances qualificatives au Championnat de France Jeunes et Adultes.**

- **CD et BC**

Un athlète peut effectuer 3 épreuves mais reste limité à deux courses maximum de la même famille (sprint du 100m au 400m ou ½ fond du 800m au 5000m).

*Ex : 1 course, 1 saut et 1 lancer, 3 sauts ou 3 lancers, 2 sauts et 1 course, 2 lancers et 1 course, 2 courses et 1 saut ou 1 lancer, 2 sauts et 1 lancer, 2 lancers et 1 saut.*

Pour le ½ fond possibilité de doubler 800m/1500m ou 1500m/5000m chez les hommes et 800m/1500m ou le 1500m/3000m chez les filles, **impossibilité** de doubler 800m/5000m ou 800m/3000m.

Cependant il sera autorisé à un athlète de doubler 400/800.

- **AB** : le nombre d'épreuves est limité à 2 épreuves individuelles au choix.

Les courses de relais ne font pas partie des épreuves individuelles et ne rentrent pas en compte dans le nombre d'épreuves autorisées en individuel.



## Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Masculins

Épreuves	CLASSE CD				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
<b>Courses</b>	50m 100m 800m	100m / 200m 400m/ 800m 1500m/3000m		100m / 200m 400m/ 800m 1500m/5000m	
<b>Haies</b>	80m Haies	110m Haies 400m Haies 1500 Steeple		110m Haies 400m Haies 3000 Steeple	
<b>Relais</b>	4x60m	4 x 100m & 4 x 400m			
<b>Marche</b>	2000m	5000m			
<b>Lancers</b>	Poids (4kg) Disque (1,25kg) Javelot (500g)	Poids (5kg) Disque (1,5kg) Javelot (600g) Marteau (5kg)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g) Marteau (6kg)	Poids (7,260kg) Disque (2kg) Javelot (800g) Marteau (7,26kg)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g) Marteau (6kg)
<b>Sauts</b>	Hauteur Longueur Triple saut			Hauteur Longueur Triple saut Perche	

## Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe CD – Féminines

Épreuves	CLASSE CD				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
<b>Courses</b>	50m 100m 800m			100m / 200m 400m/ 800m 1500m/3000m	
<b>Haies</b>	80m Haies	100m haies / 400m haies / 3000 Steeple			
<b>Relais</b>	4x60m	4 x 100m & 4 x 400m			
<b>Marche</b>	2000m	3000m			
<b>Lancers</b>	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (400g)	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (500g) Marteau (3kg)		Poids (4kg) Disque (1kg) Javelot (600g) Marteau (4kg)	
<b>Sauts</b>	Hauteur Longueur Triple saut			Hauteur Longueur Triple saut Perche	



## Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Masculins

Épreuves	CLASSE BC				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
<b>Courses</b>	50m 100m 800m	100m / 300m 800m/ 1500m	100m / 200m/400m 800m/ 1500m 3000m		100m / 300m 800m/ 1500m 3000m
<b>Haies</b>	50m Haies	80m Haies	100m Haies		
<b>Relais</b>	4 x 60m	4 x 100m			
<b>Marche</b>	2000m	3000m			
<b>Lancers</b>	Poids (4kg) Disque (1,25kg) Javelot (500g)	Poids (5kg) Disque (1,5kg) Javelot (600g)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g)	Poids (7,260kg) Disque (2kg) Javelot (800g)	Poids (6kg) Disque (1,75kg) Javelot (700g)
<b>Sauts</b>	Hauteur Longueur Triple Bond				

## Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe BC – Féminines

Épreuves	CLASSE BC				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
<b>Courses</b>	50m 100m 800m	100m 300m 800m 1500m	100m / 200m/400m 800m 1500m 3000m		100m 300m 800m 1500m
<b>Haies</b>	50m Haies	80m Haies	80m Haies	100m Haies	80m Haies
<b>Relais</b>	4x60m	4 x 100m			
<b>Marche</b>	2000m	3000m			
<b>Lancers</b>	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (500g)	Poids (3kg) Disque (800g) Javelot (600g)	Poids (4kg) Disque (1kg) Javelot (600g)		
<b>Sauts</b>	Hauteur Longueur Triple Bond				





Épreuves individuelles ouvertes aux Championnats de France - Classe AB – M/F

Épreuves	CLASSE AB				
	- 14 ans	- 16 ans	- 18 ans	- 21 ans Seniors	Vétérans 1 Vétérans 2
<b>Courses</b>	50m 100m 400m			50m 100m 400m 2000m	
<b>Haies</b>	50m haies				
<b>Relais</b>	4 x 60m			4 x 100m	
<b>Marche</b>	800m			1200m	
<b>Lancers</b>	Anneaux – Vortex - Poids				
<b>Sauts</b>	Longueur				

**Concernant les poids des engins, veuillez-vous reporter à la page 15 sur les Lancers.**



# CONTACTS COMMISSION SPORTIVE NATIONALE PARA ATHLETISME ADAPTE

**Georges Marie NACOULIVALA**

Élu référent : [georges-marie.nacoulivala@sportadapte.fr](mailto:georges-marie.nacoulivala@sportadapte.fr) / 06 92 48 97 56

**Quentin SCHLLE :**

CTN FFSA : 06 61 25 91 59 / [quentin.schille@sportadapte.fr](mailto:quentin.schille@sportadapte.fr)

**Frédéric DRIEU : Normandie**

Référent courses : [frederic.drieu@sportadapte.fr](mailto:frederic.drieu@sportadapte.fr) / 06 03 58 73 84

**Annick BIEHLER : Auvergne-Rhône Alpes**

Juge Arbitre Fédéral : [biehlerannick54@gmail.com](mailto:biehlerannick54@gmail.com) / 06 88 97 24 47

**Marc TRUFFAUT : Grand Est**

Référent lancers et sauts : [marc.truffaut@sportadapte.fr](mailto:marc.truffaut@sportadapte.fr) / 06 99 56 29 04

**Daniel AVIGNON : Grand Est**

Juge Arbitre Fédéral : [davignon16@gmail.com](mailto:davignon16@gmail.com) / 06 70 26 39 96

**Jean –Claude HERRY : Bretagne**

Responsable Informatique / base de données FFSA : [jc.herry@athle29.info](mailto:jc.herry@athle29.info) / 06 89 13 11 05

**Céline COPPOLA : Occitanie**

Responsable Sport Adaptés Jeunes : [celine.sportadaptégard@gmail.com](mailto:celine.sportadaptégard@gmail.com) / 06 62 23 10 71

**Corentin BUISSON : Grand Est**

Responsable formation : [corentin.buisson51@gmail.com](mailto:corentin.buisson51@gmail.com) / 06 51 50 30 49

**Antoine CHATEAU : Pays de la Loire**

Responsable développement Trail : [sportadapte.paysdelaloire@gmail.com](mailto:sportadapte.paysdelaloire@gmail.com) : 06 08 95 65 33