



**COMITE ISERE  
ATHLETISME**

# INFORMATIONS

## REGLEMENT

### CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX U16

**23/04/2023 – Grenoble**

#### INSCRIPTIONS :

**ATHLETES & JURYS :** Inscription sur le site Internet du Comité jusqu'au mercredi 19 avril à 23h59.

Tous les clubs sont invités à fournir du jury. Quotas : 1 juge pour 4 athlètes

#### REGLEMENT ENGAGEMENT :

- Possibilité de faire de 1 à 4 épreuves **MAXIMUM** (hors relais 4x60m).
  - Ils **PEUVENT** faire 2 courses de famille différente + 2 concours + le Relais.

Dossard sur les épreuves de Demi-Fond et Marche : prévoir des épingles

#### REGISTRE DES ÉPREUVES POINTES D'OR

CATÉGORIES	MINIMES/U16 GARÇONS	MINIMES/U16 FILLES
<i>FAMILLES</i>	<i>ÉPREUVES</i>	<i>ÉPREUVES</i>
<b>VITESSE</b>	80 m 120 m	80 m 120 m
<b>HAIES</b>	100 m haies (84 cm) 200 m haies (76 cm)	80 m haies (76 cm) 200 m haies (76 cm)
<b>DEMI-FOND MARCHE</b>	1000 m 2000 m 3000 m marche	1000 m 2000 m 3000 m marche
<b>SAUTS LONGITUDINAUX</b>	Longueur Triple saut	Longueur Triple saut
<b>SAUTS VERTICAUX</b>	Hauteur Perche	Hauteur Perche
<b>LANCERS HORS CAGE</b>	Poids (4kg) Javelot (600g)	Poids (3kg) Javelot (500g)
<b>LANCERS EN CAGE</b>	Disque (1,250kg) Marteau (4kg)	Disque (800g) Marteau (3kg)

## Règlement technique :

### Lancers et sauts horizontaux : 4 essais

#### Hauteur : montées de barre

<b>MIF</b>	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	143	146	149	152	155	158	161	164	166
<b>MIM</b>	110	114	118	122	126	130	134	138	142	146	149	152	155	158	161	164	167	170	173

#### Perche : montée de barre

<b>TCC</b>	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

## RECOMPENSES :

Médaille pour les 3 premiers de chaque épreuve.

Médailles pour les 3 premières équipes de chaque relais (Féminin, Masculin et Mixte).