



Les Disciplines

Retrouvez ci-dessous les différentes épreuves pouvant être pratiquées en fonction de l'âge. A noter une épreuve particulière pouvant être utilisée l'hiver pour parfaire sa condition physique : le cross country, parcours dans la nature, sur terrains et distances variés et pratiqué par toutes les catégories quel que soit l'âge et le sexe

En benjamins et minimes

Minimes Garçons

- ▶ Courses : 50m -100m -1000m - 3000m - 50 haies - 80 haies - 100 haies - 200 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Octathlon (100haies-Poids-Perche-Javelot/100m-Hauteur-Disque-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon (libre : 1 course 1 saut 1 lancer; technique : 2 concours - 1 course; spécial : 1000 ou marche - 1 concours - 1 ép libre (si course : inf à 1000))
- ▶ Marche : 3000m

Minimes Filles

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m -2000m - 50 haies - 80 haies - 200 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Heptathlon (80haies-Hauteur-Poids-100m/Longueur-Javelot-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon (libre : 1 course 1 saut 1 lancer; technique : 2 concours - 1 course; spécial : 1000 ou marche - 1 concours - 1 ép libre (si course : inf à 1000))
- ▶ Marche : 2000m

Benjamins :

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m - 50 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50haies-Disque-Hauteur-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon : 1 course 1 saut 1 lancer
- ▶ Marche : 2000m

Benjamines :

- ▶ Courses : 50m -100m - 1000m -2000m -50 haies
- ▶ Sauts : hauteur - perche - longueur - triple saut
- ▶ Lancers : poids - disque - marteau - javelot
- ▶ Relais : 4x60m - 800m-200m-200m-800m
- ▶ Epreuves combinées : Tétrathlon (50haies-Hauteur-Javelot-1000m)
- ▶ Epreuves multiples : Triathlon : 1 course 1 saut 1 lancer
- ▶ Marche : 2000m