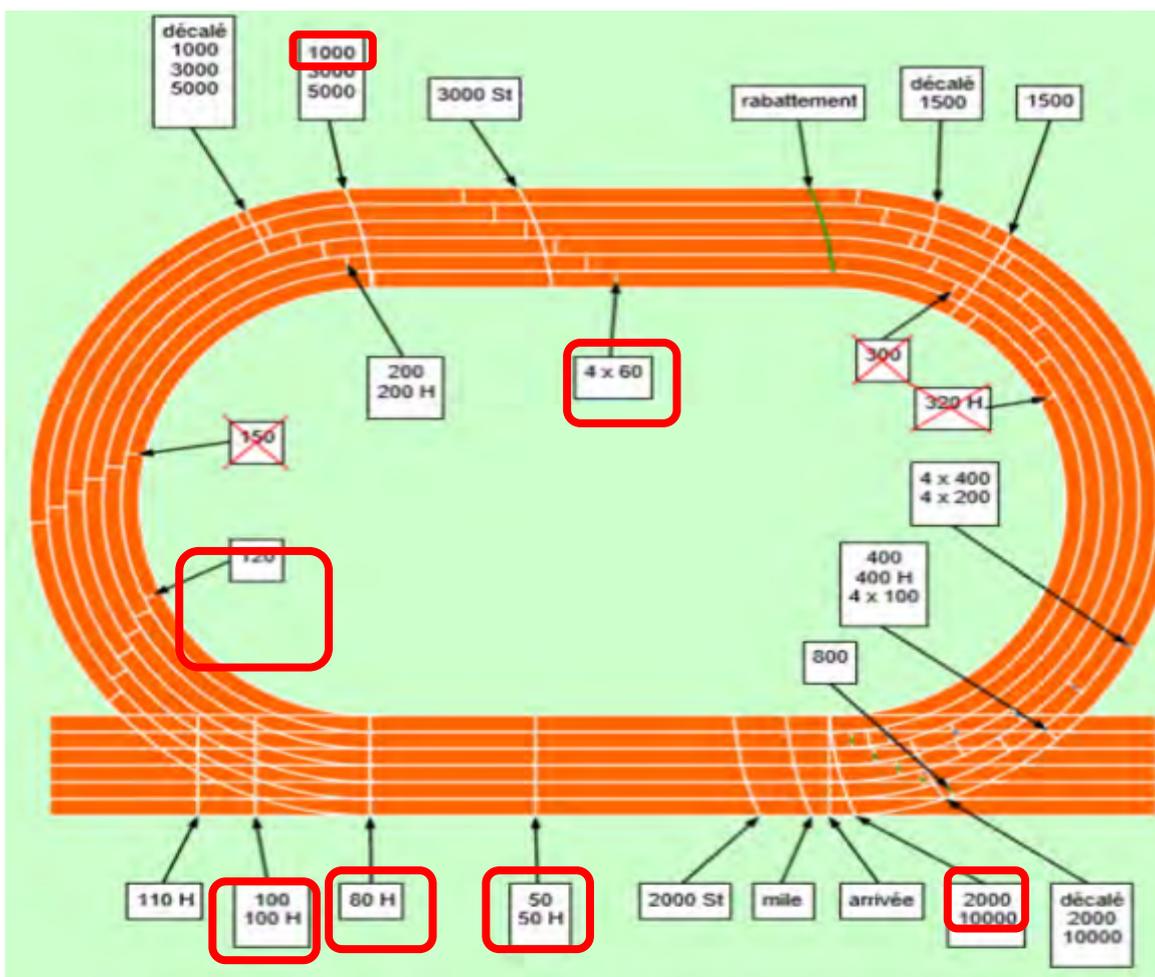


JEUNE JUGE COURSES

Départs des courses pour les Benjamins-minimes



Intervalles Courses Haies

Catégorie	Distance	Nombre de Haies	Hauteur	Départ à la première Haie	Distance entre les Haies	Dernière Haie à l'arrivée
HOMMES						
Benjamins	50 m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	80 m	8	0,84	12	8	12
	100 m	10	0,84	13	8,5	10,50
	200 m	10	0,76	21,46	18,28	14,02
FEMMES						
Benjamines	50 m	5	0,65 minimum	11,50	7,50	8,50
Minimes	50 m	5	0,76	11,50	7,50	8,50
	80 m	8	0,76	12	8	12
	200 m	10	0,76	21,46	18,28	14,02

Jeune Juge course

Les essentiels du règlement

Juges au **DEPART : le starter et l'aide starter**



Le starter

Les commandements et positions de départ :

- ✓ Courses jusqu'à 400m inclus : départ en starting-bloc
 - Commandements : « **A vos marques** » + « **prêt** » + **signal de départ**
 - « **A vos marques** » = 5 contacts au sol = 2 pieds + 2 mains + 1 genou au sol
 - « **Prêt** » = 4 contacts au sol = 2 pieds + 2 mains
- ✓ Courses au-delà de 400m : départ debout à 1m de la ligne
 - Commandements : « **A vos marques** » l'athlète se met derrière de la ligne de départ + signal de départ
 - Remarque : Les athlètes sont debout, les mains ne touchent pas le sol.

Les Minimes Dans toutes les épreuves individuelles, multiples et épreuves combinées un athlète sera disqualifié dès le second faux départ de la course concernée.

Les Benjamins : Dans toutes les épreuves individuelles, multiples et épreuves combinées un 2e faux départ du même concurrent = disqualification.

NB : En Benjamin , les athlètes peuvent partir sans starting block

L'aide starter

Ton rôle d'aide starter :

- Appeler les athlètes.
- Vérifier les dossards.
- Vérifier les places dans les couloirs et les séries.
- Présenter à la demande du juge départ le carton de couleur adaptée à la circonstance aux athlètes en cas de procédure interrompue.

Les cartons :

Avertissement	Disqualification pour faux départ	Problème technique

Tu es juge courses,

COMMISSAIRE DE COURSE

Les commissaires de courses sont sous la responsabilité du juge arbitre courses (le chef des juges pour les courses)

- Signaler toute action irrégulière :
- Gêne, obstruction, bousculade . . .
- Course hors couloir en virage coté ligne intérieure.
- Mauvais franchissement de haies.
- Passage de témoins hors zone.
- Marquer l'endroit de la faute sur la piste.



Lever le drapeau jaune pour appeler le juge arbitre qui prendra la décision de disqualification ou non.

Haies :

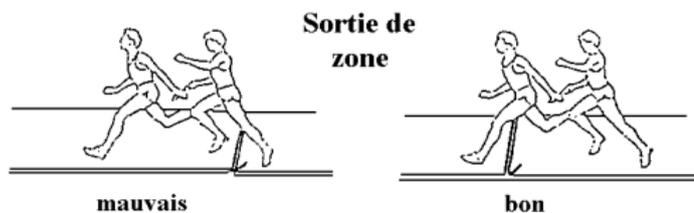
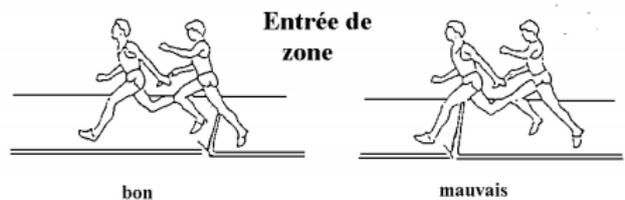
- ✓ Renverse délibérément une haie
- ✓ Franchissement incorrect : si le pied passe sur le côté de la haie

Relais :

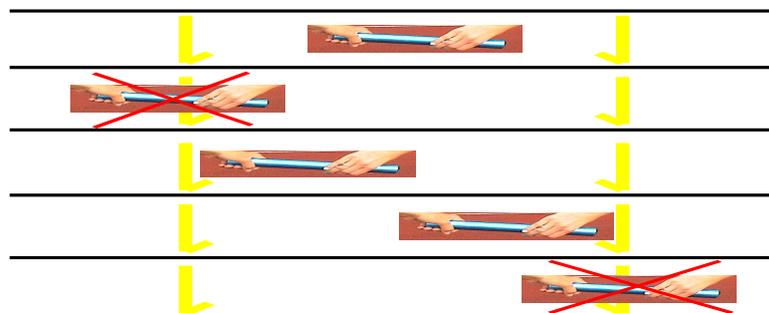
- ✓ Témoin non transmis de la main à la main
- ✓ Si le témoin tombe, il doit être ramassé par l'athlète qui l'a perdu (sans gêner les autres concurrents)
- ✓ Transmission hors zone du témoin : 30m sur 4x60m

Les fautes de courses :

- ✓ Gêne un autre concurrent
- ✓ Court dans le couloir intérieur (y compris la ligne)
- ✓ Se rabat avant la ligne de rabat ou les plots



Passage de témoin



Tu peux être aussi juge

MARCHE

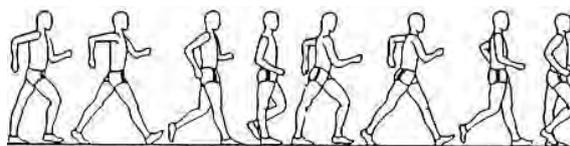
Tu dois juger si la technique est régulière ou non

Marche :

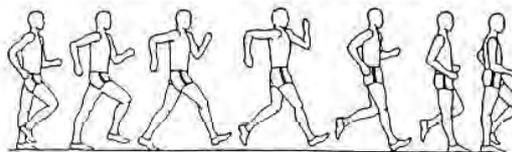
- ✓ Perte de contact avec le sol : le marcheur doit toujours avoir un pied au sol



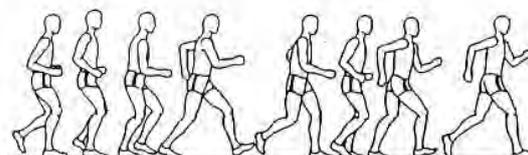
- ✓ Genou fléchi : le marcheur doit attaquer avec la jambe tendue



Technique correcte - Correct technique



Absence de contact - Loss of contact



Jambe pliée - Bent knee

Tu peux être aussi juge à l'arrivée

Juge d'arrivée et chronométrateur



Les juges sont placés sur une échelle, le chronomètre est arrêté lorsque le torse de l'athlète franchi la ligne blanche.

- ▣ Le chef juge prend le **1er** de l'épreuve
- ▣ Le 1er juge prend le **1er** et le **2e**
 - ▣ Le 2e juge prend le **2e** et le **3e**
 - ▣

Chaque juge annonce les couloirs dans lesquels sont les concurrents qu'il a chronométré.

Les chronomètres

Les chronomètres se placent sur une échelle dans le prolongement de la ligne d'arrivée.

Les chronomètres sont déclenchés à la flamme ou la fumée.

Le 1er temps est pris 3 fois ; les autres sont au moins pris 2 fois.

3 temps → on prend le temps moyen.

2 temps → on prend le temps le moins avantageux.

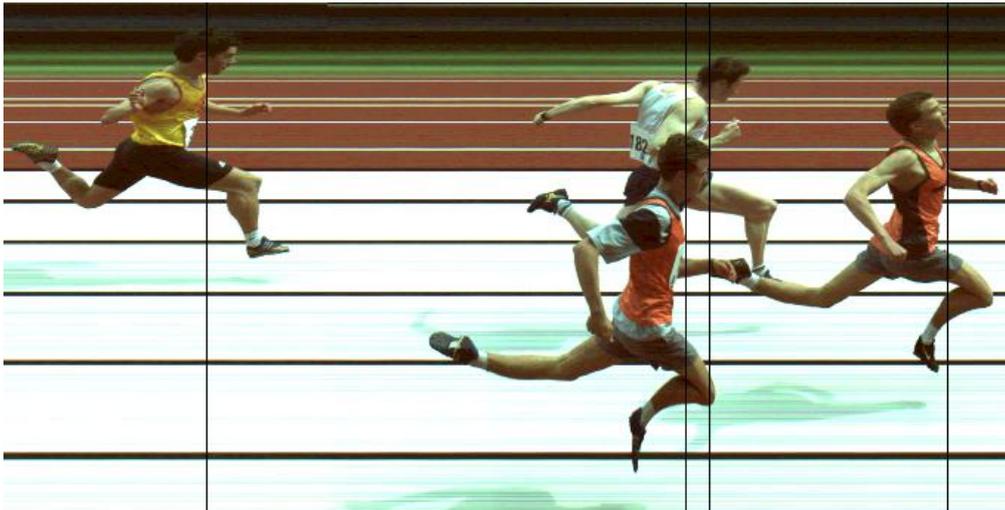
Temps manuels écrits au 1/10 supérieur:

12"43 → 12"5

10"36 → 10"4

12"27 → 12"3

10"21 → 10"3



Temps électriques lus sur l'écran et écrits au 1/100 : 12"43.

