

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 quelques 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

En cadets, juniors, espoirs, et seniors

- ▶ Le Marathon : épreuve olympique de course sur une distance de 42.195 km se déroulant sur route
- ▶ Les Courses de montagne
- ▶ L'Ekiden (marathon en relais)

La marche :

- ▶ parcours sur piste de 5 à 20 km
- ▶ parcours sur route
- ▶ Il existe une épreuve spéciale de longue durée : Paris-Colmar

Pour les hommes

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 110 haies - 400 haies - 3000 Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-saut
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4'x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : décathlon
- ▶ Marche : 20 km - 50 km

Pour les femmes :

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 100 haies - 400 haies - 3000Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-sautt
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : heptathlon
- ▶ Marche : 5km -10km - 20km