Travail de juge
aux concours d'athlétisme
et aux fêtes de gymnastique

L'ABC du juge 2026

Aperçu des règles les plus importantes

Contenu **Page**

1. Juges : Fonction et tâches 2
2. Juges-arbitres : Fonction et tâches 2
3. Courses 3
4. Sauts 7
5. Lancers 12
6. Limites de temps pour des essais 16
7. Concours multiples 16
8. Disciplines des fêtes de gymnastique 17
9. Catégories / Engins / Poids 18
10. Installations (dessins) 19

Editeur : Swiss Athletics et FSG Ressort Athlétisme
Février 2026

1. Juge : Fonction et tâches

Fonction de juge

Les juges sont des aides indispensables pour le déroulement des compétitions sur les installations pendant un concours local, régional, national ou international d'athlétisme, des fêtes de gymnastique et d'un événement sportif scolaire. Ils garantissent des conditions égales pour tous selon des règles valables fixées au niveau international. Ils enregistrent objectivement les performances réalisées.

Tâches

Ils mettent en place l'installation, conduisent les athlètes tout au long de la compétition, chronomètrent, mesurent longueurs et hauteurs, décident de la validité des essais, et contrôlent le matériel. Ils organisent la compétition en étroite collaboration avec le chef des juges et le jury d'appel. A la fin ils rangent le matériel et remettent l'installation en ordre.

Tâches spéciales

Les juges bénéficient généralement d'une formation complémentaire spéciale pour :

- Starter
- Opérateurs film d'arrivée / vidéo pour le chronométrage/ la mesure de distance
- Spécialistes du bureau des calculs pour évaluer les résultats
- Contrôleurs d'engins et préparateurs d'installations (mettre en place)
- Speaker (qui conduit tout au long de la compétition)

2. Juge-arbitre : Fonction et tâches

À chaque compétition avec athlètes licenciés en Suisse, il faut - selon les catégories d'âge – au moins un ou jusqu'à quatre juges-arbitres (portant une marque spéciale).

Leurs tâches sont

- Responsable avec les juges que les règles de compétition soient respectées
- Contrôler les installations de compétition et le travail du bureau des calculs
- Ils décident définitivement sur place conformément au RO et IWR d'éventuelle répétition de sauts, lancers et courses

- Les juges-arbitres traitent les appels (seulement les appels écrits déposés dans les 30'). Si les concurrents/les entraîneurs ne sont pas d'accord avec une décision quelconque des juges, ils peuvent s'adresser au juge-arbitre. Le jury prend la décision finale
- Ils peuvent exclure des concurrents en cas d'infractions graves aux règles et sortir de la compétition les athlètes inaptes à la compétition
- Ils peuvent donner des instructions aux juges, annihiler des décisions (erronées) et ordonner un changement d'installation resp. la retoucher.

3. Courses

Installations

Pistes circulaires en plein air de 400 m avec 4 à 8 couloirs, ou en salle de 200 m avec 4 couloirs, de 1,22 m y.c. la ligne de délimitation extérieure blanche de 5 cm de large. La ligne extérieure fait partie du couloir et le concurrent a le droit de la mordre vers l'extérieur.

Départ/Arrivée

La longueur de la course est définie du départ à l'arrivée et compte depuis le bord extérieur (vers l'athlète) de la ligne de départ au bord extérieur de la ligne d'arrivée. Jusqu'à 110 m, les courses se déroulent en ligne droite, à partir de 200 m depuis une ligne de départ échelonnée ou développante, qui compense en conséquence les distances plus longues du virage. L'arrivée de tous les athlètes se trouve sur la ligne droite d'arrivée. Jusqu'à y.c. 400 m les courses se déroulent en couloirs ; départ du 800 m généralement aussi en couloirs.

Places de départ

Les places de départ (couloir/série) sont tirées au sort au bureau et ne peuvent pas être échangées. Les concurrents n'ont le droit de courir que dans les séries dans lesquelles ils ont été répartis.

Supports

Jusqu'à 400 m inclus, le départ se fait avec des blocs de départ. Un marquage (ruban adhésif, craie interdite) sur son propre couloir n'est autorisé que pour les épreuves de relais.

Mesure du vent

Pour toutes les courses courtes (de 60 à 200 m) le vent est mesuré depuis le coup de feu comme suit :

- 50/60 m et 50/60 m haies : Durée de mesure 5 sec.

- 80/100 m et 60/80 m haies : Durée de mesure 10 sec.
- 100/110 m haies : Durée de mesure 13 sec.
- 200 m depuis le début de la ligne droite : Durée de mesure 10 sec.

Pour les catégories U14 et plus jeunes ainsi que pour l'UBS Kids Cup et le Visana Sprint aucune mesure du vent n'est nécessaire.

Processus

- Commandement de départ suivant jusqu'à 400 m inclus : „À vos places - prêts – Coup de feu"
- à partir de 600 m „À vos places – Coup de feu".

Après un premier faux départ d'un athlète par série, le fautif perd immédiatement le droit de participer

- U14 et plus jeunes & concours multiple = 1 faux départ par série est permis, au 2^{e} faux départ = exclusion du fautif
- Pour les séries jeunesses UBS Kid Cup, Visana Sprint, Mille Gruyère : 1 faux départ par personne est autorisé

Quitter le couloir

Courses en couloir (jusqu'à et inclus 400 m et les 100 premiers mètres du 600/800 m avec départ dans les couloirs) :
Si la ligne intérieure délimitant le couloir est touchée plus d'une fois ou franchie une seule fois dans les virages, l'athlète est disqualifié par le juge-arbitre.
Un seul coup de pied sur la ligne intérieure délimitant le couloir n'est pas sanctionné.

Courses non en couloirs (à partir de 400 m):
Si, dans les virages, on marche plus d'une fois sur ou au-delà de la ligne intérieure du couloir intérieur, le coureur fautif est disqualifié. Un seul passage par-dessus la ligne intérieure de délimitation de la piste est autorisé.

Juges de virages resp. de transmission

Ils sont responsables d'un déroulement de la course (du relais) conforme aux règles et signalent les infractions en levant le drapeau jaune. Ils notent l'endroit sur une feuille. La disqualification est prononcée par un juge-arbitre.

Compteurs de tours

Ils surveillent le nombre de tours parcourus, notent les temps intermédiaires et indiquent le dernier tour en agitant une cloche (à chaque coureur et coureuse ou chaque groupe).

Arrivée

Les juges d'arrivée notent l'ordre d'arrivée des coureurs, comment ils franchissent la ligne d'arrivé avec le torse. Ils sont tous du côté du chrono-métrage.

Chronométrage

Manuel ou électronique avec ou sans film d'arrivée ou par vidéo. Le temps compte depuis l'éclair du coup jusqu'au moment où l'athlète coupe la ligne d'arrivée avec le torse. Temps indiqués la plupart du temps en centièmes ; pour le classement (& finales), on peut même tenir compte des millièmes.

Course de haies

Nombre et hauteur des haies diffèrent selon distance et catégorie. Les juges ont l'obligation de s'informer avec précision avant chaque course ! Tous les pieds d'obstacles sont tournés vers le départ et les contrepoids doivent être réglés selon la hauteur des haies de la course. Un concurrent peut être exclu de l'épreuve de haies s'il renverse intentionnellement les haies, passe la jambe à côté des haies sous le niveau de la latte ou quitte le couloir (raccourci).

Hauteur de haies

Catégorie et hauteur des haies en cm

Distance	***M+***				***W+***			
	U23[1]	***U20M***	***U18M***	***U16M***	***U23[1]***	***U20W***	***U18W***	***U16W***
80 m	-	-	-	-	-	-	-	76,2
100 m	-	-	-	83,8	83,8	83,8	76,2	-
110 m	106,7	99,1	91,4	-	-	-	-	-
300 m	-	-	83,8	-	-	-	76,2	-
400 m	91,4	91,4	83,8	-	76,2	76,2	76,2	-
60 m	pour U14 = 76,2 ; pour U12 / U10 76,2 (ou 68/60) [2]							

[1] Les **U23** courent avec la même hauteur de haies que M/W et dans les mêmes séries).
[2] La hauteur peut aussi être plus basse (si clairement fixé dans la publication)

Course d'obstacles (steeple)

Chaque tour compte plusieurs obstacles, dont un à la rivière. Il n'y a pas d'obstacles depuis le départ du jusqu'au début du premier tour complet (1er passage de l'arrivée); il faut les placer pendant le 1er tour une fois que les athlètes ont passé. Les coureurs doivent franchir les obstacles, ont le droit d'utiliser les mains.

Attention : Pour le steeple des femmes et des U18 M, les obstacles et celui de la rivière doivent être adaptée. Les distances entre femmes et hommes sont différentes (voir fiche technique) !

Course de relais

Chaque coureur effectue une partie fixe de la course avec un témoin. Avant et après le tronçon, il y a les zones dites de transmission (30 m) dans lesquelles le témoin doit être transmis. Celui qui reçoit le témoin court à l'intérieur de la zone de transmission et prend le témoin avant la marque finale. La position du témoin est déterminante ; celui-ci doit être en possession du receveur. Le donneur doit rester dans son couloir jusqu'à ce que l'ensemble de la zone de course soit à nouveau libre, sans quoi son relais est disqualifié. Aux 4x200 et 4x400m, on peut se rabattre et courir au couloir intérieur après la première transmission (ligne verte). Il faut respecter l'ordre annoncé des relayeurs.

Pour les catégories jeunesse (U14, U12, U10), il y a des particularités comme par ex. 5x80 m, 5x et 6x transmissions libres.

Témoin

Si le témoin tombe, seul l'athlète qui la laissé tomber a le droit de le ramasser et à la rigueur quitter le couloir pour cela. Il ne doit toutefois gêner personne.

Épreuves mixtes

Femmes et hommes peuvent être répartis dans une même série quand les pelotons sont petits (courses seulement à partir de 600 m, si autorisées par Swiss Athletics. De telles courses doivent être publiées et classées en conséquence comme „mixed".

4. Sauts

Généralités

Un jury par installation avec un chef d'installation et assez des juges et aides. Le chef d'installation dirige la compétition et décide de la validité des essais. Pour de bonnes raisons, il peut aussi modifier l'ordre des sauts (par ex. participation supplémentaire à une course). Les juges mesurent les essais valables, notent les résultats, s'occupent du tableau d'affichage et remettent l'installation en ordre.

Temps à disposition

À partir de l'appel du juge l'athlète a 60 sec pour commencer la tentative.
Le juge compétent appelle les athlètes dans l'ordre prévu pour l'essai suivant avec „Meier Birgit, se prépare Müller Sabine".

Notation des résultats

Un juge note les performances et le vent à la longueur (+ = vent favorable, - = vent contraire) comme suit:

Nombre (p.ex. 6.32)	= valeur valable /performance réalisée
DNS (anc. n.p.)	= non présent / pas au départ ("did not start")
DNF (ab.)	= abandonne la discipline ("did not finish")
NM (s.e.v.)	= sans essai valable ("no mark")
-	= renonce à un essai
o	= essai valable
x	= non valable / essai manqué
r	= renonce à poursuivre le concours ("retired")
DQ	= disqualifié par le juge-arbitre

Le juge enregistre év. sur place les résultats directement dans le système informatique.

L'ordre des sauts

Il est fixé par le bureau des calculs sur la feuille de concours et ne peut pas être modifié.
Exception : Autorisation du chef d'installation, si l'athlète est simultanément engagé dans une autre discipline. L'athlète concerné peut alors sauter à la fin d'un passage. Le saut est toutefois déclaré nul si le passage suivant a commencé ; les sauts manqués ne peuvent pas être rattrapés.

Au 6e passage on ne peut s'aligner que dans l'ordre de la feuille de concours. La finale est disputée dans l'ordre de passage inverse par rapport au classement intermédiaire après 3 passages (donc : d'abord le 8e, puis le 7e, etc.).
Au saut en hauteur/à la perche, on peut entrer que dans le premier passage à une hauteur (sinon à nouveau à la hauteur suivante).

Nombre d'essais

Pour le saut en longueur et le triple saut, tous les athlètes ont droit à trois tentatives. Au concours multiple tous les concurrents n'ont que trois essais ; au CSI 3 ou 4 essais conformément au règlement.
Au saut en hauteur et à la perche, les concurrents sont éliminés après trois essais manqués de suite. En renonçant à un essai, on ne peut plus effectuer de saut à cette hauteur. À la demande de l'athlète la hauteur vers le haut peut changer.
Aux épreuves de qualification, on ne peut plus sauter une fois la limite de qualification réalisée.

Finale disciplines techniques (passages en finale)

Au championnats (ex. CSI, CS Team, concours multiples) : Si plus de 8 participants prennent part à l'épreuve, on établit généralement un classement intermédiaire après trois essais. Les 8 meilleurs concurrents reçoivent trois essais supplémentaires. Personne n'est repêché, même si un de ces 8 renonce. En cas d'égalité à la 8e place, le deuxième meilleur saut (etc.) compte.

Classement à performance égale

Pour le saut en longueur et le triple saut, à performance égale, c'est le deuxième meilleur saut (ou le troisième, si nécessaire, etc.) qui compte.
À la hauteur et à la perche, le plus petit nombre d'essais à la dernière hauteur identique, ensuite le plus petit total de sauts manqués. En cas de nombre égal, plusieurs athlètes sont classés à la première place

Évaluation

Chaque essai valable compte (de la qualification et de la finale), le meilleur est jugé.

Sauts d'échauffement

Ils sont toujours organisés par le chef d'installation. Tous les athlètes doivent pouvoir faire au moins deux sauts d'essai.

4.1. Saut en hauteur et saut à la perche

Montants

Ils doivent être stables et droits et dépasser d'au moins 10 cm la hauteur de saut. La distance entre les montants est de 4,0 m à 4,04 m pour la hauteur et de 4,48 m – 4,52 m pour la perche.
Les montants de la perche doivent pouvoir être déplacés dans le sens longitudinal et les surfaces d'appui des taquets pour supporter la barre sont 55 mm et doivent être plates. Veiller à avoir des tapis de recouvrement de protection surs.

Barre

Elle est en plastique. La barre doit être droite et il faut toujours utiliser la même surface de contact plate. La partie supérieure des embouts de la barre est généralement bombée.

Tapis de saut

Il doit être grand et mou (perche au moins 5 m x 6 m). Le tapis ne doit pas toucher les montants (distance 10 cm). Les tapis antérieurs et les coussins à côté du butoir doivent impérativement être mis en place, s'ils ne font pas partie du tapis intégral.

Hauteurs de saut

Les hauteurs de saut publiées doivent être respectées. Progressions à la hauteur d'au moins 2 cm, à la perche d'au moins 5 cm. S'il n'y a plus qu'un seul concurrent en lice, celui-ci peut (à l'exception du concours multiple) fixer lui-même la hauteur (au moins 2 cm). Les sauteurs peuvent choisir de commencer le concours à chaque hauteur de progression, dans la limite des progressions fixées, mais pas plus bas que la hauteur minimale.

Mesurer la hauteur de saut

Avec une toise étalonnée (niveau). La mesure se fait verticalement au sol (ligne zéro) au bord supérieur de la barre, à l'extérieur et au milieu. Chaque nouvelle hauteur est remesurée.

Perche pour le saut à la perche

Longueur, épaisseur et qualité à choix. Il est permis d'appliquer au max. 2 couches de ruban adhésif sur la perche ; pour les 30 cm inférieurs même plus épais. Les sauteurs peuvent utiliser de la résine ou des gants pour une meilleure prise.

Ligne zéro/ligne d'appel

Quand les montants sont calibrés, il faut tirer la ligne dans le prolongement des deux côtés du bord arrière du butoir (craie ou ruban de marquage) ou aligner les coussins à la ligne tracée pour qu'ils correspondent à cette ligne.

Essais manqués

- Appel des deux pieds
- Faire tomber la barre par toucher ou avec la perche
- Toucher la surface/zones derrière la ligne zéro avec une partie quelconque du corps (la perche compte comme partie du corps)
- Passer la main inférieure au-dessus de la supérieure ou déplacer la supérieure vers le haut pendant le saut
- Remettre la barre en place pendant le saut
- Dépassement du temps (60 sec. à partir de l'appel).

4.2 Saut en longueur / Triple saut

Élan

À choix, la piste d'élan devrait être de 35 m – 45 m.

Appel

Devant la ligne d'appel jusqu'à la fin de la poutre. Cette ligne est généralement recouverte d'une bande de plasticine (angle de 90 degrés) où se marquent les empreintes de dépassement. Le dépassement peut également être évalué électroniquement ou à vue. Il est permis de prendre son appel avant la poutre (en direction de l'élan).

Mesurer

Mesurer les centimètres pleins avec le ruban métrique étalonné (toujours arrondi) entre l'empreinte la plus arrière d'une partie du corps et la ligne de saut. Les sauts qui ne finissent pas dans la zone de réception ne sont pas valables ! Fixer le dernier point de l'empreinte avec une fiche. Toujours mesurer à angle droit, si besoin est prolonger la ligne d'appel (bord avant de la poutre d'appel vers le sable) avec une planche /un manche de balai. Veuillez mesurer sans tordre la chevillière, utiliser év. aussi un théodolite ou le vidéo (VDM).

Appel de la zone

Seulement pour les catégories écoliers (U14 et plus jeunes). Ceux-ci doivent prendre leur appel à l'intérieur de la zone de 80 cm marquée. La pointe du pied compte. On mesure depuis le dernier point dans la fosse et l'appel effectif

(pointe de pied) dans la zone. Appels avant la zone dans la direction de l'élan = mesurer depuis le début de la zone (dessin).

Ordre des sauts au triple saut

Gauche, gauche, droite ou droite, droite, gauche.
La jambe libre peut toucher le sol.

Aide / marquages

Les marques d'élan sont généralement mises à disposition par l'organisateur. Si tel n'est pas le cas, on peut utiliser du ruban adhésif ; pas de craie ni de couleur. Au triple et à la longueur (perche), les marques doivent être placées à côté / au bord de la piste d'élan.

Essais manqués

- Rompre la perpendiculaire à la ligne de saut avec une partie fixe de la chaussure
- Réception (empreinte la plus en arrière) en dehors de la fosse de sable (réception avant la fosse de sable = non valable).
- Saltos de toute sorte
- Dépassement du temps (60 sec à partir de l'appel)
- Revenir en courant par la fosse (si pas 1er pas en dehors)
- Toucher le sol à l'extérieur de la fosse avec une partie quelconque du corps, si cette empreinte est plus proche de la planche d'appel que la dernière empreinte dans la fosse.

Remarque sur mordre la ligne au saut en longueur et au triple saut

Il y aura toujours des discussions sur les décisions valable / non valable. Il est possible de vérifier si la perpendiculaire à la ligne de saut a été franchie de la manière suivante :

- avec un poutre au plasticine (angle à 90°)
- avec un enregistrement vidéo
- uniquement sur le plan visuel par le juge

Les appels clairement derrière la plasticine vers la fosse comptent comme passage en courant et ne sont donc pas valables. En cas de doute, interrompre le concours et appeler le juge-arbitre.

Anémomètre longueur/triple

Les anémomètres se trouvent environ 20 m avant l'appel à env. 1 m à côté de la piste d'élan (et à une hauteur de 122 cm). Noter le vent pour chaque essai.

Saut à la perche en longueur

Veuillez consulter la fiche technique correspondante.

5. Lancers

Le disque, le javelot, le poids, le marteau, le lancer de balle, lancer en rotation (pneu) en font partie.

Généralités

Un jury par installation avec un chef d'installation et assez des juges et aides. Le chef d'installation dirige la compétition et décide de la validité des essais. Pour de bonnes raisons, il peut aussi modifier l'ordre des sauts (par ex. participation supplémentaire à une course). Les juges mesurent les essais valables, notent les résultats, s'occupent du tableau d'affichage et remettent l'installation en ordre.

Temps à disposition

À partir de l'appel du juge l'athlète a 60 sec pour commencer la tentative.
Le juge compétent appelle les athlètes dans l'ordre prévu pour l'essai suivant avec „Meier Birgit, se prépare Müller Sabine".

Notation des résultats

Un juge note les performances et le vent à la longueur comme suit :

Nombre (p.ex. 45,23)	= valeur valable /performance réalisée
DNS	= non présent / pas au départ ("did not start")
DNF	= abandonne la discipline ("did not finish")
NM	= sans essai valable ("no mark")
-	= renonce à un essai
o	= essai valable
x	= non valable / essai manqué
r	= renonce à poursuivre le concours ("retired")
DQ	= disqualifié par le juge-arbitre

Les résultats peuvent également être enregistrés électroniquement sur place.

L'ordre des lancers

Il est fixé par le bureau des calculs sur la feuille de concours et ne peut pas être modifié.
Exception : Autorisation du chef d'installation, si l'athlète est simultanément engagé dans une autre discipline. L'athlète concerné peut alors lancer à la fin d'un passage. Le lancer est toutefois déclaré nul si le passage suivant a commencé ; les lancers manqués ne peuvent pas être rattrapés.
Au 6e passage on ne peut s'aligner que dans l'ordre de la feuille de concours.

Nombre d'essais

Pour les lancers, tous les athlètes ont en principe droit à trois essais. Au concours multiple tous les concurrents n'ont que 3 essais ; au CSI 3 ou 4 essais conformément au règlement.
Aux épreuves de qualification, on ne peut plus lancer une fois la limite de qualification réalisée.

Finale (passages en finale)

Au championnats (ex. CSI, CS Team, concours multiples): Si plus de 8 participants prennent part à l'épreuve, on établit généralement un classement intermédiaire après trois essais. Les 8 meilleurs concurrents reçoivent 3 essais supplémentaires. Personne n'est repêché, même si un de ces 8 renonce. En cas d'égalité à la 8^{e} place, le deuxième meilleur lancer (etc.) compte. La finale est disputée dans l'ordre de passage inverse par rapport au classement intermédiaire après 3 passages (donc : d'abord le 8^{e}, puis le 7^{e}, etc.).

Classement à performance égale

À performance identique, c'est le deuxième meilleur lancer (ou le troisième, si nécessaire, etc.), qui compte.

Évaluation

Chaque essai valable compte (de la qualification et de la finale), le meilleur est jugé.

Lancers d'échauffement

Pour des raisons de sécurité, l'échauffement se fait si possible par appel nominal dans l'ordre prédéfini. Tous les athlètes doivent pouvoir faire au moins deux lancers d'essai (l'un après l'autre).

Poids

Attention aux différents poids par catégorie. Prière de vous informer avant le concours. Séparer/ garder à l'œil les engins de différents poids, contrôler à nouveau avant le lancer.

Aides

Ceinture en cuir ou autre matériau autorisée. Pas de gants (ex. marteau, avec doigts libres). Pas de matière adhésive sur les chaussures ou sur l'engin. Le poignet ne doit pas être bloqué, mais peut être bandé. Bandage des mains seulement en cas de plaies ouvertes, à montrer au chef d'installation (ou sur présentation d'un certificat médical). Il est interdit d'attacher les doigts ensemble.

Engins

Seuls les engins contrôlés et marqués avant le concours peuvent être utilisés, que ce soit son propre engin ou un engin mis à disposition par l'organisateur. Pendant le concours, les engins personnels doivent être mis à disposition de tous les concurrents.

Exécution des essais

Le concurrent est seul dans le secteur de lancer et doit être tranquille au début de l'essai. Il peut toucher les surfaces verticales intérieures de l'anneau ou de la poutre de lancer, mais pas le dessus. Pendant le temps imparti (60 sec, il peut déposer l'engin et recommencer).

Essais manqués

- Toucher le bord supérieur du cercle de lancer ou de la poutre (sauf au mouvement initial)
- Dépasser la ligne de lancement au javelot/à la balle avec une partie quelconque du corps après avoir commencé l'essai
- Quitter le cercle de lancer, avant que l'engin ne soit au sol
- Dépassement du temps imparti de 60 secondes
- Quitter le cercle de lancer par la moitié avant (marquage latéral)
- Jet du poids des deux mains ou prendre de l'élan derrière la ligne des épaules
- Laisser tomber l'engin pendant l'essai
- Atterrissage de l'engin sur la ligne de secteur ou en dehors.

Mesurer

Au lancer du javelot, on peut mesurer quand l'athlète a franchi la ligne imaginaire des 4m (marquage latéral) ou a quitté correctement la piste d'élan. Mesurer depuis le bord intérieur de la poutre/ligne jusqu'à l'empreinte la plus proche marquée par l'engin à l'intérieur du secteur. Toujours lire la distance au point de lancement; le ruban métrique doit être tendu au-dessus du point de mesure au centre du cercle ou au-dessus de la croix de 8 m (pour le javelot). Mesurer les distances partout à 1 cm près (la distance doit avoir été réalisée).

Attention: mesure du lancer du pneu/balle depuis le point central au milieu de l'arc de lancer (pas comme au javelot)!

En principe: si un concurrent réclame oralement contre le drapeau rouge (essai nul), mesurer la distance par sécurité et ensuite interruption et faire valider ou non l'essai par le juge-arbitre.

Lancer de balle

Se faire expliquer clairement les règles par le chef du concours (ou le responsable de l'engagement du personnel) ou consulter la fiche technique.

6. Limites de temps pour des essais

Le compte à rebours commence au moment de l'appel ou toute autre forme communiquée avant la compétition (signal avec le drapeau, démarrage du chronomètre, …) ; le participant doit commencer l'élan/l'essai dans le temps imparti.

Dans toutes les disciplines (Saut en hauteur, longueur, triple saut, saut à la perche, poids, disque, marteau, javelot) 60 secondes sont valables à partir de l'appel, les 15 dernières secondes sont signalées par le drapeau jaune.

Quand vers la fin il ne reste plus que 3 concurrents ou moins au saut en hauteur et au saut à la perche, le temps imparti augmente (selon tableau des fiches techniques correspondantes).

7. Concours multiple

Les disciplines des concours multiples se déroulent dans un ordre précis. Il faudrait 30 minutes de récupération entre les différentes disciplines. L'ordre de départ peut être retiré au sort avant chaque discipline. La plupart du temps le chef de groupe conduit le groupe d'une installation à l'autre. Il est aussi responsable des feuilles de concours.

Pour la dernière course les participants devraient être répartis de sorte à ce que les 10-12 athlètes en tête du classement intermédiaire disputent la dernière série et jouent la victoire directement entre eux.

Particularités / Exceptions concours multiple par rapport aux disciplines simples:

- les séries des courses sont souvent composées par niveau (MP) ou par groupe
- les progressions aux sauts doivent être les mêmes pour tous, même s'il ne reste qu'un athlète
- il n'y a que 3 essais aux lancers et aux sauts
- vent favorable (exception : en cas de record CM = 2 m en moyenne est admis)
- en cas d'égalité de points = ex-aequo (même au 1er rang)
- départ des courses courtes : règle de départ CM = 1 faux départ/série

- si un athlète ne se présente pas dans une discipline, il est exclu de la suite du concours. Il n'est donc pas possible de faire l'impasse sur une discipline (à la rigueur, laisser faire des nuls comme solution).

8. Disciplines des fêtes de gymnastique (voir aussi DATHLÉ)

Généralement seulement trois essais au jet/lancer/à la longueur. Au CMEA ou aux fêtes de gymnastique, la hauteur peut être limitée à un total de 5-7 essais. Il n'est toutefois pas possible de placer la latte plus bas; donc seulement des progressions. Il faut aussi demander au chef du concours ce qui est valable.

Lancer à distance

Projectiles H 500 g; F 300 g (ou balles de 200 g), sinon mêmes règles et même installation qu'au lancer du javelot.

Lancer de balle et lancer en rotation (pneu)

Il existe une instruction dans les fiches techniques. Veuillez les étudier au préalable, si vous y êtes juge.

Balle à lanières

Balle en cuir ou en plastique avec une poignée. Veuillez tenir compte de descriptif détaillé dans DATHLÉ, si vous y êtes juge.

Estafette navette

Estafette navette sans témoin sur une distance de 80 ou 100 m (généralement sur pelouse). Le programme normal prévoit que chaque coureur effectue la distance une fois; dans le programme double deux fois. Les derniers coureurs portent un sautoir. Les transitions sont la plupart du temps volant derrière les délimitations marquées et on peut prendre de l'élan. Les fautes sont sanctionnées par un supplément de temps. Détails dans DATHLÉ.

Évaluations aux fêtes de gymnastique (voir aussi directives de concours Fête de gymnastique)

En tant que juge, se renseigner sur l'évaluation dans les différentes disciplines de fête de gymnastique, car un minimum de points peut être attribué même en cas d'essais / engagements manqués, ce qui permet une meilleure égalité des chances avec les disciplines jugées au concours de société. Les juges doivent au préalable étudier précisément les règlements du concours concerné de la fête de gymnastique, au moins se renseigner précisément auprès du chef de

concours / chef des juges de la fête de gymnastique pour savoir ce qui est valable!

9. Catégories / Engins / Poids

Poids des engins de concours en kilos par catégorie

Catégorie/Âge	*Poids*	*Disque*	*Marteau*	*Javelot*
Hommes / U23M	**7,26**	**2,00**	**7,26**	**0.800**
U20M	**6,00**	**1,75**	**6,00**	**0.800**
U18M	**5,00**	**1,50**	**5,00**	**0.700**
U16M	**4,00**	**1,00**	**4,00**	**0.600**
U14M	**3.00**	**0,75**	**3,00**	**0.400**
U12M	**2,50**	**0,75**	**--**	**0.400**

U10M **seulement 50 m, 600/1000 m, longueur et balle 200 g**

Hommes séniors (Master) : généralement échelonné par 5 ans (si de telles catégories sont publiées)

Catégorie/Âge	*Poids*	*Disque*	*Marteau*	*Javelot*
Femmes / U23W	**4,00**	**1,00**	**4,00**	**0.600**
U20W	**4,00**	**1,00**	**4,00**	**0.600**
U18W	**3,00**	**1,00**	**3,00**	**0.500**
U16W	**3,00**	**0,75**	**3,00**	**0.400**
U14W	**3.00**	**0,75**	**3,00**	**0.400**
U12W	**2,50**	**0,75**	**--**	**0.400**

U10W **seulement 50 m, 600/1000 m, longueur et balle 200 g**

Femmes séniors (Master) : généralement échelonné par 5 ans (si de telles catégories sont publiées)

Limite de tolérance au contrôle des engins

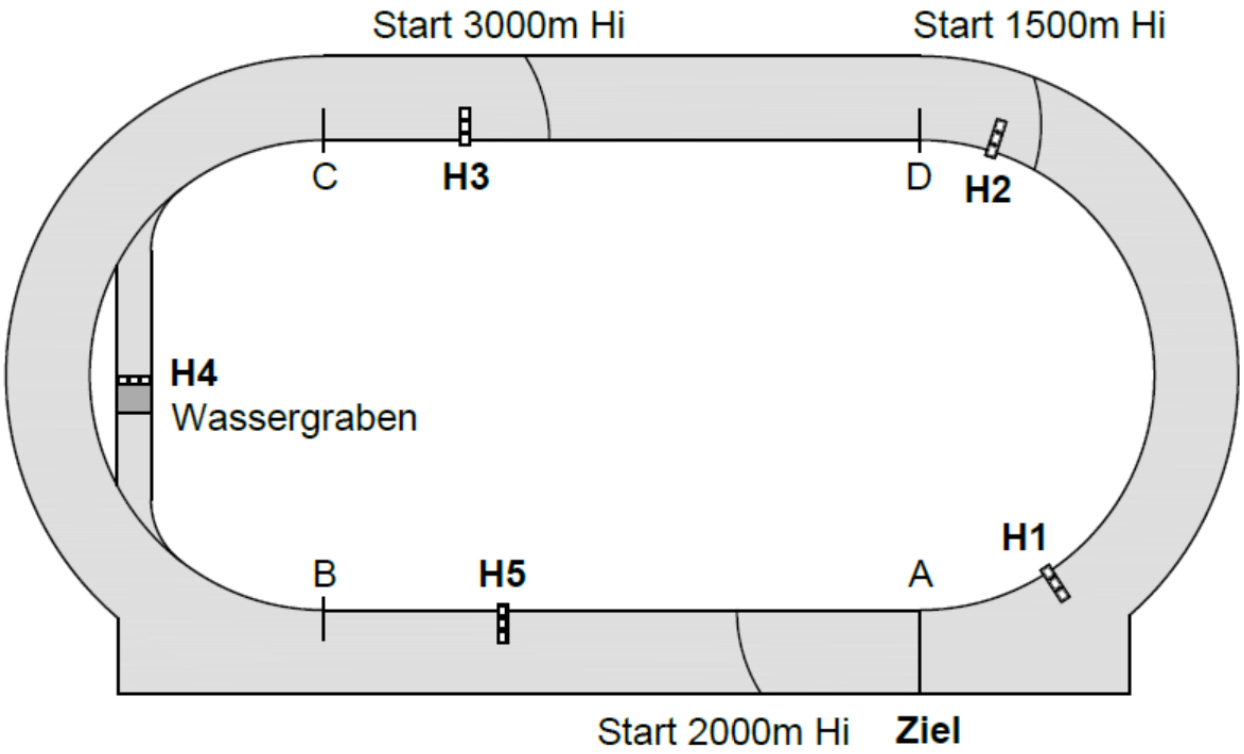
Les poids minimums doivent en tous les cas être atteints.

10. Installations

Stade de 400 m

Piste d'obstacle 400 m et ses caractéristiques pour le steeple

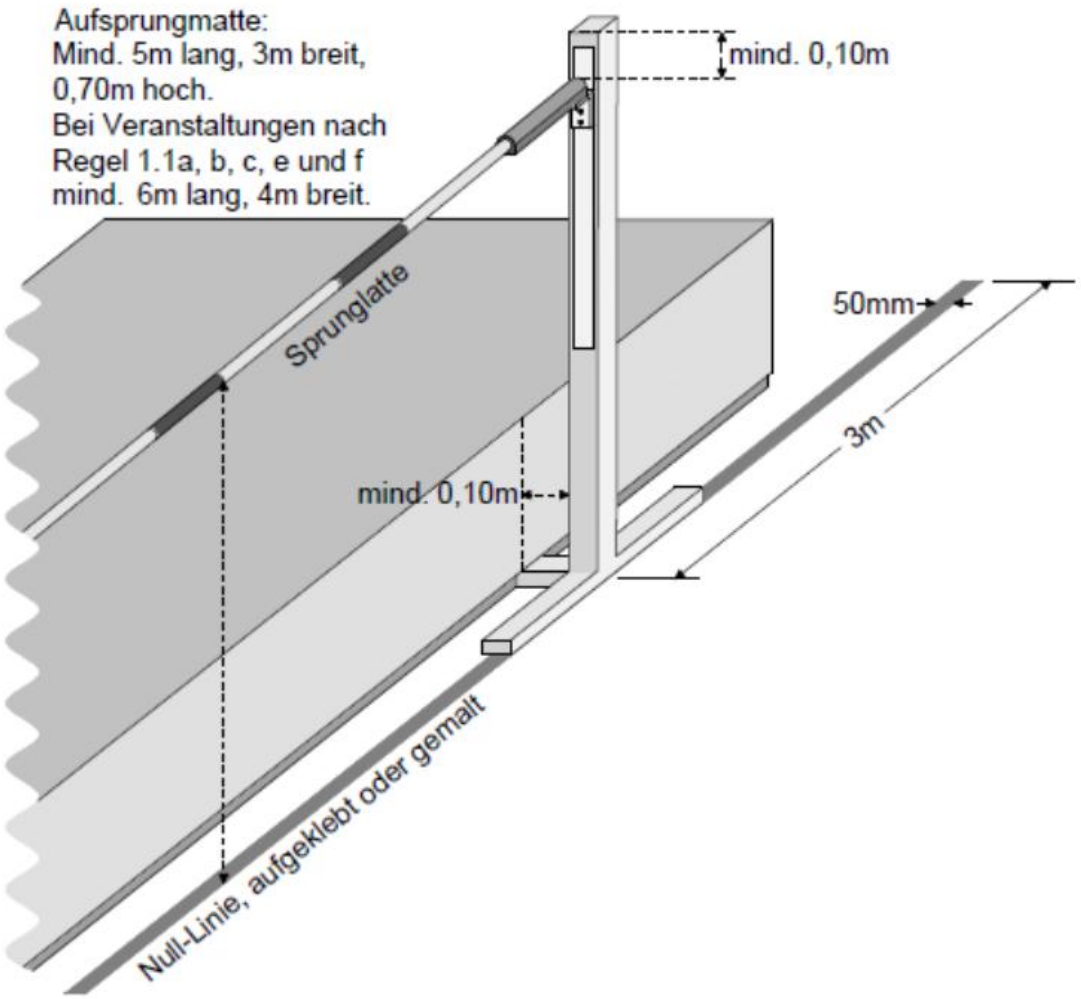
Selon la piste et si la fosse d'eau est à l'intérieur ou à l'extérieur, les départs de steeple se trouvent à des endroits différents.



Attention :

Selon la discipline de steeple, les haies ne sont en partie placées sur la piste que pendant le 1er tour. Veuillez tenir compte des instructions de la fiche technique.
Hauteur des obstacles : voir hauteurs 400 m haies de la catégorie correspondante.

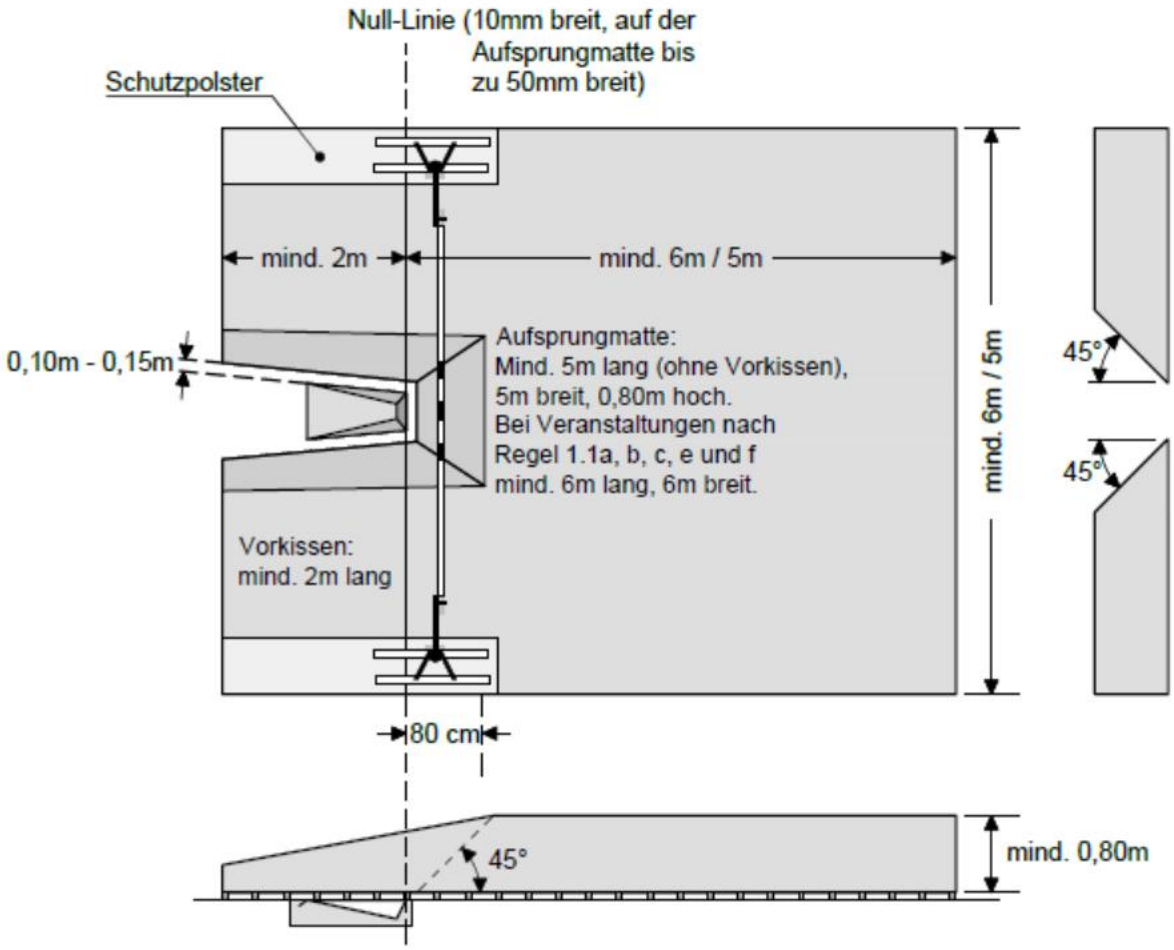
Saut en hauteur : Installation et positions des montants



.

Zone d'élan : Rayon minimum 15 m; international = 20 m

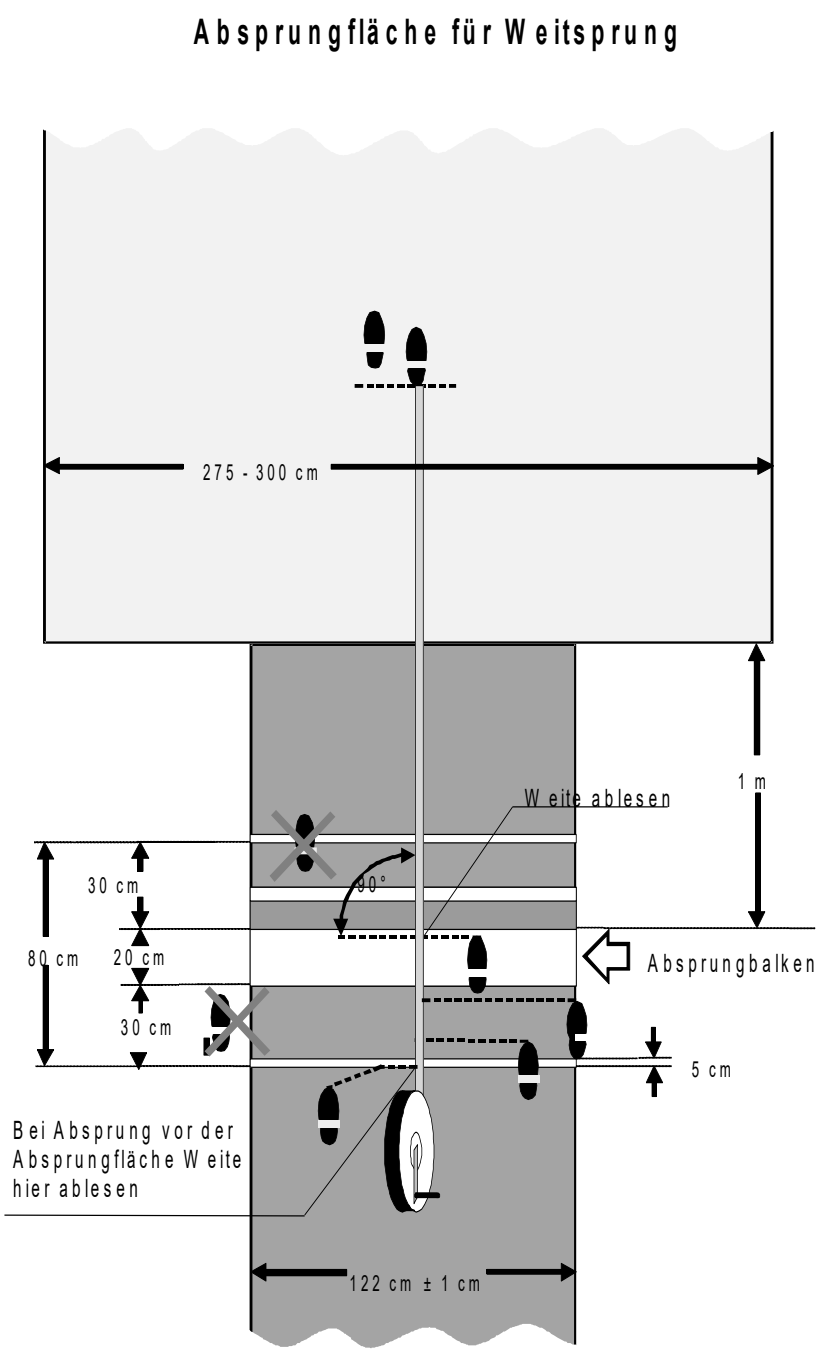
Saut à la perche



Piste d'élan: min. 42 m de long et 1,22 m ± 0.01m de large

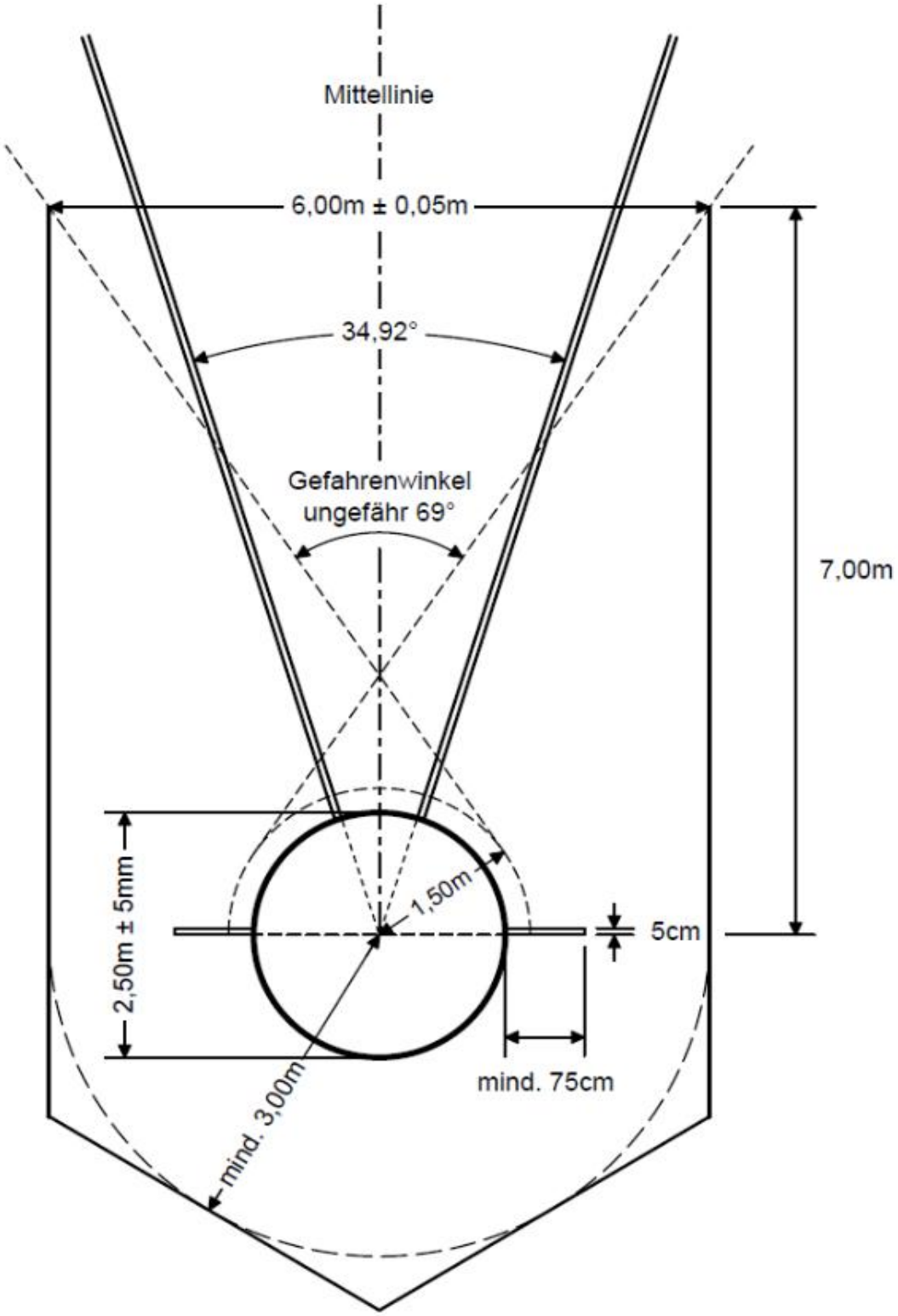
Latte de saut: Longuer 4.50 m ± 0.02 m

Saut en longueur et triple saut



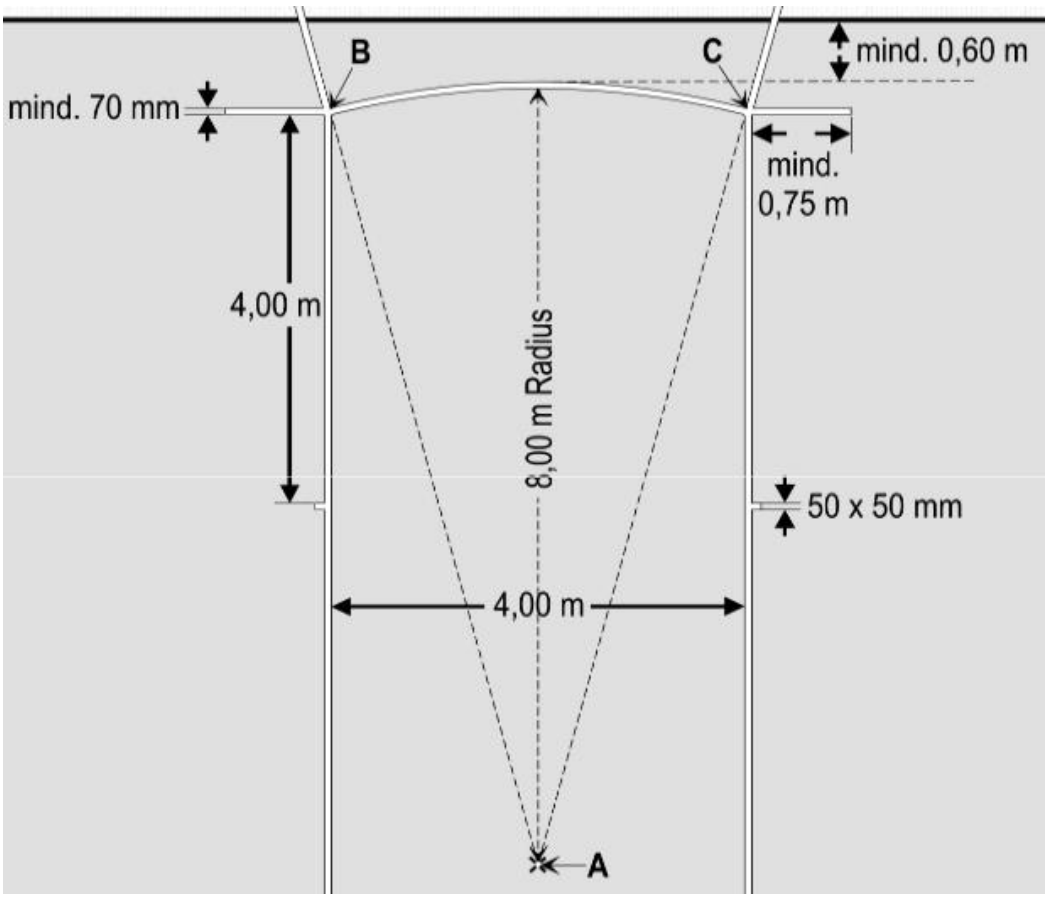
Lancer du disque : Filet de protection / Secteurs :

Hauteur du filet = 6 m

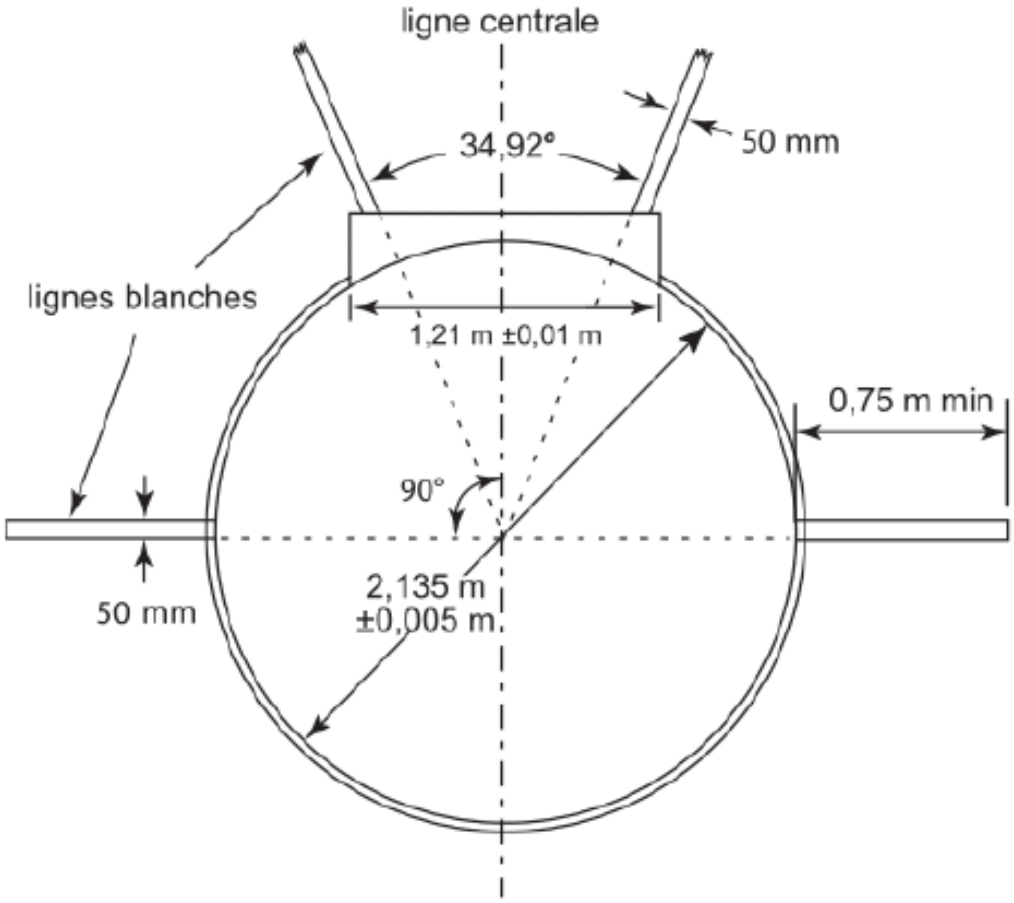


Lancer du javelot :

Le marquage à 4 m doit être signalé sur le côté avec des cônes de marquage. Cela sert à valider le mesurage (moment où l'athlète passe en arrière = ok pour mesurer).
Le ruban métrique doit toujours passer sur le point A (8 m).

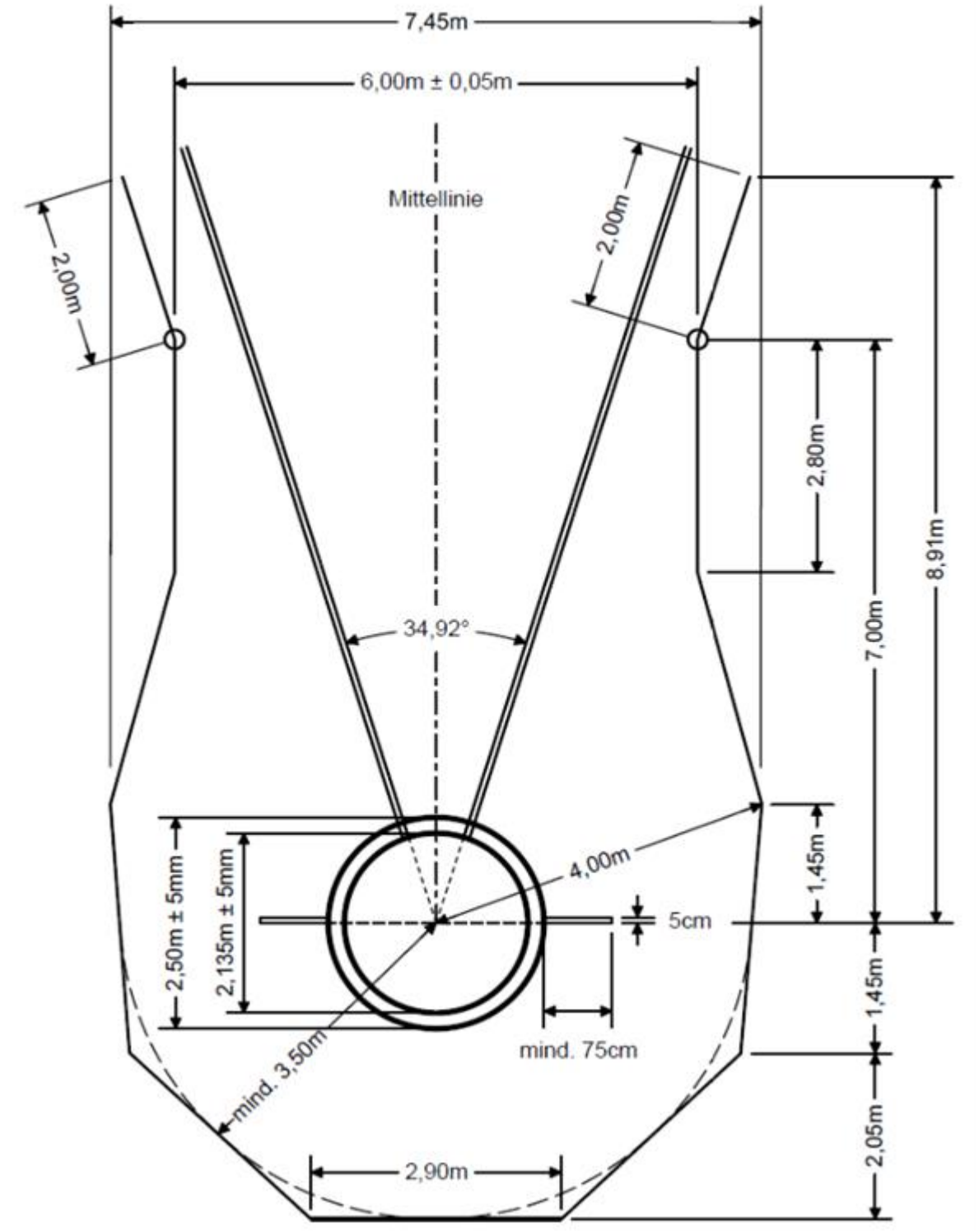


Lancer du poids : Cercle et secteur du poids



La poutre du poids peut être droite vers l'avant. La courbure du cercle correspond toutefois toujours au cercle de jet.
Quitter le cercle : Derrière le marquage de la moitié des deux côtés !

Marteau : Installation et cage de protection



En cas d'installations combinées (lancer du marteau sur installation de disque) on travaille avec un anneau d'insertion).
Attention à la hauteur minimale du filet et au respect des zones de sécurité !
Note :

Tous droits réservés.
© Copyright auprès de l'auteur

17e édition 2026

Auteur: Swiss Athletics/Fédération suisse de gymnastique