



Comité Départemental de l'Oise d'Athlétisme



Commission des Jeunes

**REGLEMENT DES COMPETITIONS EN GYMNASSE
2014**

Epreuves pour les Poussins :

30 m - 30 m haies - Médecine-ball 1 kg - Pentabond

Définition des épreuves :

Pour les deux courses deux faux départs sont autorisés, mais – **5 points** au deuxième.

30 m : Départ **DEBOUT**, derrière la ligne, 1 commandement : PRET ... **Claquoir**.

30 m haies : Départ idem 30m.

Ecart départ/1ère haie	11 m
Intervalle	7 m
Hauteur des haies	50 cm

En cas de chute involontaire l'athlète sera autorisé à recourir : il **perdra 5 points** sur son total.

Pentabond : 3 essais

Départ pieds décalés. **Le pied avant ne doit pas décoller** du sol. Enchaîner 5 foulées bondissantes, arrivée libre, la mesure se faisant à l'impact du 5ème bond.

Médecine-ball : 3 essais à la suite

Le lancer doit s'effectuer, **pieds décalés**, à deux mains au-dessus de la tête avec ou sans élan dans une aire de lancer de 1,50 m qui sera matérialisée.

En aucun cas l'athlète ne devra **mordre** (essai nul).

Ex-æquo : Sera classé devant, celui qui obtiendra le plus de victoires. Si nouvelle égalité, celui qui a le meilleur total dans une épreuve puis deux