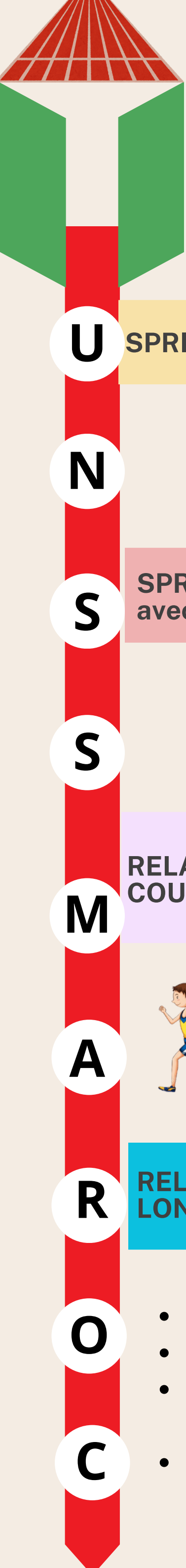


# EPREUVES SPRINTS ET RELAIS 2025



## Distances

## Catégories

## Sexes

### SPRINTS COURTS



01	60M	Benjamins Minimes	F et G
02	80M	Cadets/ Juniors	F et G

### SPRINTS LONGS avec obstacles



01	150M + 3 haies 50cm	Benjamins Minimes	F et G
02	250M + 5 haies 60 cm	Cadets/ Juniors	F et G

### RELAIS SPRINTS COURTS



01	4X60M	Benjamins	<b>MIXTE</b>
02	4X60M	Minimes	<b>MIXTE</b>
03	4X80M	Cadets/Juniors	<b>MIXTE</b>

- possibilité de mélanger C et J mais le podium sera junior

### RELAIS SPRINT LONG

01	6X400M	Toutes	<b>MAX 2 lycéens</b> <b>Parité obligatoire</b>
----	--------	--------	---

- possibilité de mélanger les établissements = **barbarians**

- pas de possibilité de surclassement collège sur toutes les épreuves
- pas de possibilité de surclasser un lycéen sur les épreuves individuelles
- pour le relais sprint long: 1 lycéen minimum 2 max

- 1 élève ne peut pas concourir à la fois au 4X60M et 6X400M

# EPREUVES COURSES LONGUES ET RELAIS LONGUEUR 2025

Distances

Catégories

Sexes



## DEMI FOND



Distances	Catégories	Sexes
01 1000M	Benjamins	F et G
	Minimes	F et G
	Cadettes/ juniors	F
02 1500M	Cadets/Juniors	G

## LONGUEUR EN RELAIS



01	EQUIPE de 2: 3 sauts chacun	Benjamins	<b>MIXTE</b>
02	EQUIPE de 2: 3 sauts chacun	Minimes	<b>MIXTE</b>
03	EQUIPE de 2: 3 sauts chacun	Cadets	<b>MIXTE</b>
03		Juniors	F et G

## LONGUEUR INDIVIDUELLE

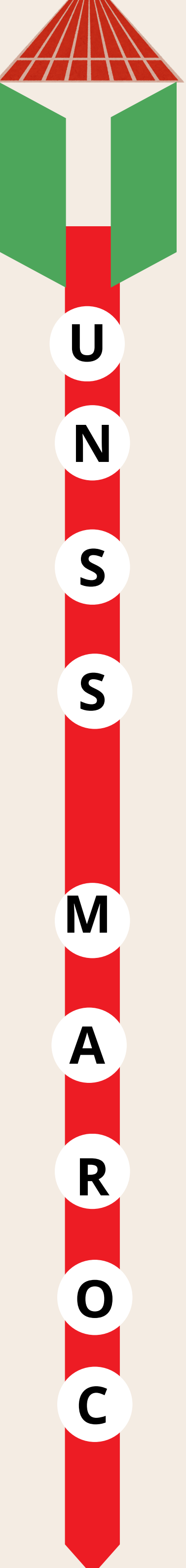
- longueur : cumul du meilleur saut pas sauteur
- si les 3 sauts du même sauteur sont mordus, on prendra la perf **d'un seul saut d'un sauteur**

## PARCOURS DE L'ENFER

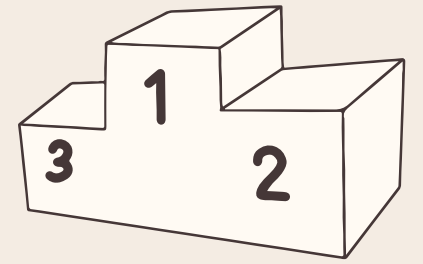
1 DUO MIXTE Représentant le Collège  
1 DUO MIXTE Représentant le Lycée

620M de parcours avec obstacles ( courir,  
porter, lancer de précision) : 120 M d'obstacles  
sur herbe et 400M de course sur piste

- Arrêt du temps quand la 2ème personne du binôme est arrivée



## LES PODIUMS : récapitulatif



- 4 pour le 60m
- 4 pour le 150M H
- 2 pour le 4X60M
- 1 pour le 6X400M
- 5 pour la longueur
- 2 pour le parcours de de l'enfer
- 4 pour le 80M
- 4 pour le 250M H
- 2 pour le 4X80M (C/J)

28



Il faut au moins 4 participants pour prétendre à une médaille de bronze

# ÉPREUVES SPRINTS ET RELAIS 2025

CATÉGORIE	ÉPREUVE	DÉTAILS DE L'ÉPREUVE	CATÉGORIES DE PARTICIPANTS	REMARQUES
SPRINTS COURTS ET RELAIS	60m Sprint	Course rapide sur 60m	Benjamins, Minimes, Cadets/Juniors (F et G)	Pas de surclassement pour les collégiens/lycéens sur les épreuves individuelles
	Relais 4x60m (Mixte)	Équipe de 4 coureurs, parité mixte si possible	Benjamins, Minimes, Cadets/Juniors	Un élève ne peut pas concourir dans les deux relais 4x60m et 6x400m
	Relais 6x400m (Mixte)	Équipe de 6 coureurs, max. 2 lycéens; parité obligatoire	Toutes catégories	Parité requise, 1 lycéen min., 2 max
SPRINTS LONGS AVEC HAIES	80m	Course avec haies adaptées aux jeunes	Benjamins, Minimes (F et G)	Hauteur des haies : 50 cm
	150m (3 haies, 50cm)	Course avec 3 haies sur 150m	Benjamins, Minimes (F et G)	Hauteur des haies : 50 cm
	250m (5 haies, 60cm)	Course avec 5 haies sur 250m	Cadets/Juniors (F et G)	Hauteur des haies : 60 cm
COURSES DE DEMI-FOND	1000m	Course de fond sur piste	Benjamins, Minimes, Cadets/Juniors (F et G)	Participation ouverte pour collégiens et lycéens
	1500m	Course longue pour lycéens	Cadets/Juniors	
SAUTS EN LONGUEUR EN RELAIS	Épreuve par Équipe	Chaque membre effectue 3 sauts, seul le meilleur est retenu	Benjamins, Minimes, Cadets (Mixte)	En cas d'échec sur les 3 sauts, un saut sera compté
	Saut en Longueur Individuel	Compétition individuelle de saut en longueur	Juniors (Filles et Garçons)	
PARCOURS DE L'ENFER	620m avec obstacles	Course avec obstacles, portage et lancer de précision (120m sur herbe, 400m sur piste)	Collège et Lycée, en duo mixte (un homme, une femme)	Chronométrage s'arrête à l'arrivée des deux membres du duo