

JUGE-ASSISTANT

Les départs en starting-blocks

Pour toutes les courses allant jusqu'au 400m inclus les starting-blocks sont obligatoires à partir de la catégorie des minimes. Pour les benjamins l'utilisation des blocks de départ n'est pas obligatoire mais elle est fortement conseillée. L'athlète pourra prendre son départ de manière identique aux autres, sans les blocs.



STARTING-BLOCKS



Les catégories :

Benjamin : 11 et 12 ans,

Minime : 13 et 14 ans,

Cadet : 15 et 16 ans,

Junior : 17 et 18 ans,

Espoir : 19 à 21 ans,

Senior : 22 à 34 ans.

Pour les épreuves en starting-blocks les commandements sont « À VOS MARQUES », « PRÊTS » puis le signal de départ.



Avant le premier commandement les athlètes doivent être debout derrière leurs blocs de départ et attentifs.

Au commandement « à vos marques », les athlètes doivent se mettre en place (2 pieds en contact avec les plaques des blocs de départ, les 2 mains sont au sol et derrière la ligne et au moins un genou en contact avec le sol).



Au commandement « prêt », les athlètes doivent immédiatement prendre leur position finale.

Pour finir, le starter pourra donner le départ une fois qu'il sera certain que tous les athlètes sont immobiles.

La gestuelle du starter



Au commandement
« à vos marques »



Au commandement
« prêt »

