

# COMMISSAIRE COURSES

## Les règles pour les haies

**Non franchissement d'une haie :** toutes les courses se courent et chaque athlète devra se tenir dans son couloir et franchir les haies dans son couloir d'un bout à l'autre de la course

**Renverser une haie délibérément :** un athlète sera disqualifié s'il renverse ou déplace de façon significative une haie dans un autre couloir, de manière directe ou indirecte.

**Franchissement incorrect :** un athlète sera disqualifié si, au moment du franchissement, son pied ou sa jambe se trouve, sur un côté ou l'autre de la haie, en dessous du plan horizontale du haut de n'importe quelle haie.



## Positionnement des haies

Il faut que le plan vertical du bord de la latte face à l'athlète, coïncide avec le plan vertical du repère de positionnement au sol. Il ne doit pas y avoir de contact entre les haies, il doit y avoir en espace entre chaque haies.

Catégorie	Distance	Nb de haies	Repères	Hauteur (cm)
BEF BEM MIF	50m	5	Rouge	65
MIF MIM				76
CAF MIM JUF-ESF-SEF				84
CAM JUM ESM-SEM	110m	10	Bleu	76
MIF MIM				99
CAF CAM				106
JUF-ESF-SEF JUM-ESM-SEM	400m	10	Vert	76
				76
				84
				76
				91

## Courses de steeple

Tous les obstacles peuvent être franchis de n'importe quelle façon, à condition de ne pas passer dessous. Pour le franchissement de la rivière, il est impératif de retomber dans l'eau, ou dans le prolongement de la rivière sur la piste. Tout contact sur un des cotés de la rivière entraînera la disqualification.

La barrière de steeple est à 0.91 pour les hommes et à 0.76 pour les femmes.