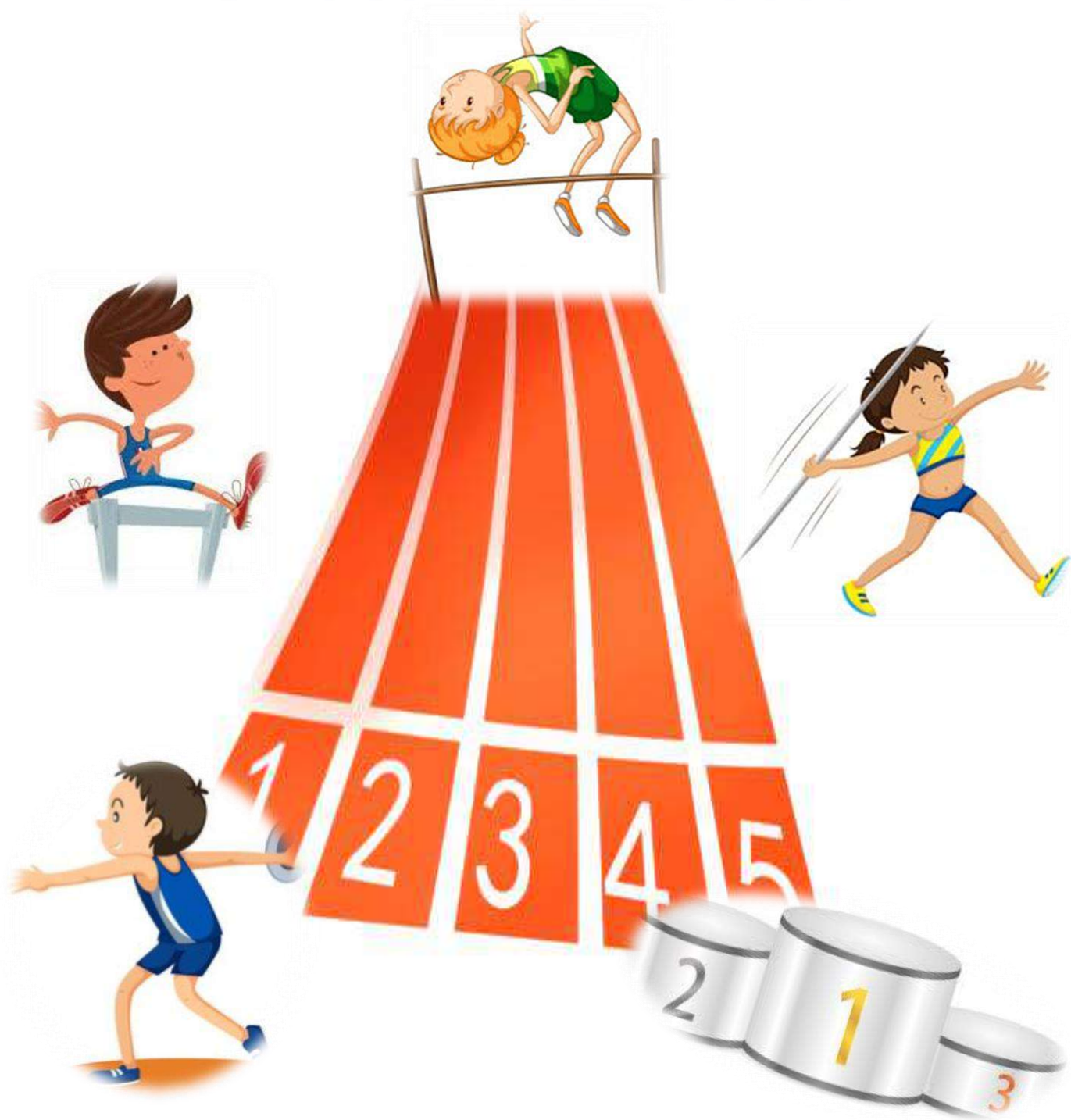


# Combi fun



Organisé par

**L'USSP**

## Règlement du combi fun en temps réduit

**ART 1 :** Cette compétition est ouverte à tous les licenciés scolaires, et athlète de la FAPF et concerne les élèves à partir de la catégorie benjamin.

**ART 2 :** Cette compétition est organisée par l'USSP en partenariat avec la FAPF et se déroulera au stade Punaruu à partir de 13h00 les mercredis

21 avril 2021 (minimes filles et garçons)

05 mai 2021 (benjamines et benjamins)

12 Mai 2021 (cadets, juniors, seniors filles et garçons)

**ART 3 :** Le combi fun se concoure par équipe de 3 élèves d'une même catégorie. L'objectif étant de réaliser 10 épreuves dans un délai de 45 minutes à 50 minutes (5 minutes par épreuve).

Les 3 élèves de chaque équipe se répartissent les 9 épreuves individuelles et chaque élève devra participer à 3 épreuves. Toutes les combinaisons sont possibles

2 courses, 1 saut

2 sauts 1 lancer

3 lancers....

Pour être classés les 3 élèves devront courir le 1500m en relais de 3.

La mixité est autorisée à condition d'avoir déjà engagé des équipes complètes filles ou garçons.

Possibilité également de mixer des établissements ou clubs qui n'auraient pas d'équipes complètes à la base.

Un minime peut participer chez les cadets juniors seniors mais devra être signalé afin qu'il lance ses poids d'engins ou qu'il court avec sa hauteur de haies. De même un seul cadet sera autorisé par équipe de collègue.

La répartition des épreuves est libre mais doit se faire avant la compétition et elle doit être signalée sur la fiche et validée à la chambre d'appel.

Les barèmes pris en compte sont ceux de la table de cotation internationale catégorie homme ou femme

Pour le 1500 m on prendra le barème femme si l'équipe se compose de deux femmes et un homme, on prendra le barème homme si l'équipe se compose de deux hommes et une femme.

#### ART 4 : liste des épreuves

**Benjamin :50m / 100m / 100 haies BF, 110m haies BG / 1500m / hauteur / longueur / triple bond ou triple saut / poids / disque / javelot**

**Minimes : 50m / 100m / 100 haies MF, 110mhaies MG / 1500m/ hauteur / longueur / triple bond ou triple saut /poids / disque / javelot**

**Lycée ou open : 200m / 100m / 100m haies(F) , 110m haies (G) / 1500m / hauteur / longueur / triple bond ou triple saut / poids / disque / javelot**

Pour faciliter la pratique, la hauteur des haies sera basse et les élèves toutes catégories confondus auront le choix entre le triple saut et le triple bond. Les poids d'engins seront également modifiés.

Starting-blocks Autorisés mais non obligatoire pour toutes les catégories. Le coureur doit avoir les 2 mains en contact avec le sol.

#### HAIES

|                   | 100m haies<br>BF | 110m haies<br>BG | 100m haies<br>MF | 110m haies<br>MG | 100m haies<br>CF | 110m haies<br>CJSG |
|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|
| Départ 1ère       | 15m              | 15m              | 15m              | 16m              | 16m              | 16m                |
| intervalle        | 10m              | 10m              | 10m              | 12m              | 11m              | 12m                |
| Nombre de haies   | 8                | 8                | 8                | 8                | 8                | 8                  |
| Hauteur des haies | 65cm             | 65cm             | 65cm             | 65cm             | 65cm             | 76cm               |

#### LANCERS

| hommes   | poids     | disque       | javelot     |
|----------|-----------|--------------|-------------|
| Benjamin | 3kg       | 1kg          | 500gr       |
| minime   | 4kg       | 1,250kg      | 600gr       |
| Cadet    | 5kg       | 1,5 kg       | 700gr       |
| Junior   | 5kg (-2m) | 1,5 kg (-4m) | 700gr (-4m) |
| senior   | 5kg (-4m) | 1,5 kg (-8m) | 700gr (-8m) |

Une dé-cotation sera attribuée aux juniors et seniors hommes dans les 3 lancers et au poids chez les juniors femmes

| femmes   | poids        | disque | javelot |
|----------|--------------|--------|---------|
| Benjamin | 2kg          | 600gr  | 400gr   |
| minime   | 3kg          | 800gr  | 500gr   |
| Cadet    | 3kg          | 1 kg   | 500gr   |
| Junior   | 3kg (-1,50m) | 1kg    | 600gr   |
| senior   | 4kg          | 1kg    | 600gr   |

**ART 5 :** Chaque établissement ou club devra fournir le nombre d'équipes engagées 10 jours avant la compétition.

**ART 6 :** Les deux athlètes qui ne concourent pas sont à chaque fois jeune officiel avec l'adulte responsable de l'atelier. Ils devront donner leur fiche sur laquelle sera marquée la performance de leur camarade par l'adulte.

Chaque groupe devra suivre sa feuille de route (ordre des épreuves)

**ART 7:** Les départs se feront toutes les 5 à 7 minutes en fonction du nombre d'inscrits.  
Il faudra prendre le départ de son relais juste avant la fin des 50 minutes

**ART 8 :** Les départs se feront par 2 ou 3 en fonction du nombre d'équipes

**ART 9 :** Il y aura 3 essais maximum pour les concours de lancers et les sauts horizontaux (longueur, triple saut/triple bond) Vous disposerez de 6 sauts maximum au saut en hauteur. Quelle que soit l'issue de votre 6ème saut, réussi ou non, ce sera la fin du concours.

Barre à demander en hauteur de 5cm en 5 cm à partir de 90 cm

**ART 10 :** Chaque établissement se présentant avec au moins 2 adultes pourra mettre à disposition 1'officiel en cas de besoin.

### **ART 11 : Récompenses**

**-Les 5 premières équipes** seront récompensés

Les 3 premières par des tee shirt podium de l'USSP

Les 2 suivantes par des tee shirt de sponsors

L'USSP fera le maximum pour que chaque élève ait un tee shirt

-Le meilleure élève à la table de cotation sera récompensé ainsi que la meilleure élève.