

## B. LES SAUTS HORIZONTAUX

### REGLE 184

#### Conditions Générales

---

##### *Mesurage*

1. Pour tous les concours de sauts horizontaux, les distances seront toujours enregistrées au centimètre inférieur le plus proche si la distance mesurée n'est pas un centimètre entier.

##### *La piste d'Élan*

2. La longueur minimum de la piste d'élan sera de 40m, mesurée de la ligne d'appel appropriée jusqu'à la fin de la piste d'élan. Elle devra avoir une largeur de  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$  et être délimitée par des lignes blanches de 5cm de large.

*Note: Pour toutes les pistes construites avant le 1er janvier 2004 la piste d'élan pourra avoir une largeur maximum de 1,25m.*

3. La déclivité maximale latérale permise pour la piste ne dépassera pas 1/100 et, dans les 40 derniers mètres de la piste d'élan, la déclivité descendante globale maximale dans le sens de la course ne dépassera pas 1/1000.

##### *Vitesse du Vent*

4. La vitesse du vent doit être mesurée pendant une période de 5 secondes à partir du moment où le sauteur passe devant une marque placée le long de la piste d'élan, pour le saut en longueur à 40m de la planche d'appel et pour le triple saut à 35 m. Si un athlète entame sa course d'élan à moins de 40m ou 35m selon le cas, la vitesse du vent sera mesurée à partir du moment où il commence sa course d'élan.
5. L'anémomètre sera placé à 20 mètres de la planche d'appel. Il sera à 1,22m de hauteur et au maximum à 2 mètres de la piste d'élan.
6. L'anémomètre sera tel que décrit à la règle 163.11, son fonctionnement et sa lecture tels que décrits respectivement aux règles 163.12 et 163.10.

### REGLE 185

#### Saut en Longueur

---

##### *La Compétition*

1. Un athlète fait une faute s'il:

- (a) touche le sol, en prenant son appel, au-delà de la ligne d'appel avec une partie quelconque de son corps, soit en poursuivant sa course d'élan sans sauter, soit en effectuant un saut; ou
- (b) prend son appel de part ou d'autre des extrémités latérales de la planche d'appel, que ce soit en avant ou en arrière de la ligne d'appel prolongée; ou
- (c) il touche le sol entre la ligne d'appel et la zone de réception; ou
- (d) effectue un saut en culbute quelle qu'en soit la nature, pendant la course d'élan ou le saut lui-même.
- (e) en retombant il touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable; ou
- (f) lorsqu'il quitte la zone de réception, son premier contact avec le sol à l'extérieur de celle-ci est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant y compris une éventuelle marque laissée à l'intérieur de la zone de réception suite à une perte d'équilibre en retombant et qui serait plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.

*Note (i): Ce n'est pas une faute si l'athlète court à n'importe quel endroit à l'extérieur des lignes blanches qui délimitent la piste d'élan.*

*Note (ii): Ce n'est pas une faute aux termes de la règle 185.1(b), si une partie de la chaussure ou du pied de l'athlète touche le sol en dehors des extrémités latérales de la planche d'appel mais avant la ligne d'appel.*

*Note (iii): Ce n'est pas une faute si, en retombant, l'athlète touche, d'une partie quelconque de son corps, le sol en dehors de la zone de réception, à moins que ce contact ne soit le premier contact ou que l'athlète enfreigne les stipulations de la règle 185.1(e).*

*Note (iv): Ce n'est pas une faute si l'athlète remarque dans la zone de réception après l'avoir correctement quittée.*

*Note (v) : A l'exception du cas évoqué à la règle 185.1(b), si un athlète prend son appel avant d'atteindre la planche d'appel, ce seul fait ne sera pas considéré comme un essai manqué.*

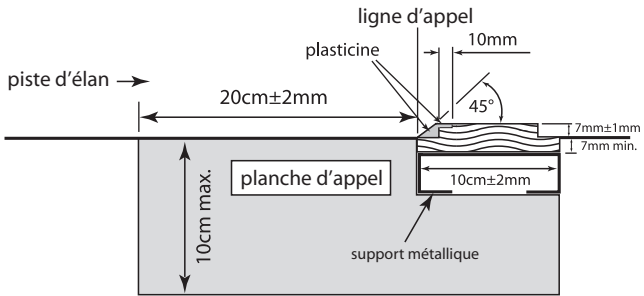
2. Lorsqu'il quitte la zone de réception, le premier contact du pied de l'athlète avec la bordure ou avec le sol à l'extérieur de celle-ci devra être plus éloigné de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable (voir règle 185.1(f)).

*Note : C'est ce premier contact qui constitue la sortie de l'athlète de la zone de réception.*

3. Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de réception par une partie quelconque du corps jusqu'à la ligne d'appel ou son prolongement (voir règle 185.1(f)). Les mesurages seront faits perpendiculairement à la ligne d'appel ou son prolongement.

### ***La Planche d'Appel***

4. L'appel se fera à partir d'une planche de niveau avec la piste et avec la surface de la zone de réception. Le bord de la planche le plus proche de la zone de réception s'appellera la ligne d'appel. Immédiatement au-delà de la ligne d'appel, on placera une planche couverte de plasticine afin d'aider les juges.
5. La distance entre la planche d'appel et l'extrémité la plus éloignée de la zone de réception sera d'au moins 10m.
6. La planche d'appel sera placée entre 1 et 3m de l'extrémité la plus proche de la zone de réception.
7. Construction. La planche d'appel sera rectangulaire, faite de bois ou de tout autre matériau rigide approprié et mesurera  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$  de long,  $20\text{cm} \pm 2\text{mm}$  de large et 10cm d'épaisseur. Elle sera blanche.
8. Planche de Plasticine. Elle consistera en une planche rigide d'une largeur de  $10\text{cm} \pm 2\text{mm}$  et d'une longueur de  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$ , faite de bois ou de tout autre matériau approprié et sera peinte d'une couleur contrastée par rapport à celle de la planche d'appel. Quand cela sera possible la plasticine devrait être d'une troisième couleur contrastée. La planche sera placée dans une niche ou un renforcement incorporé à la piste d'élan du côté de la planche d'appel le plus proche de la zone de réception. La surface de la planche s'élèvera à une hauteur de 7mm ( $\pm 1\text{mm}$ ) depuis le niveau de la planche d'appel. Les bords de la planche seront soit en pente à un angle de  $45^\circ$ , avec le côté le plus proche de la piste d'élan recouvert sur toute sa longueur d'une couche de plasticine de 1mm d'épaisseur, soit découpés de façon qu'une fois rempli de plasticine, le renforcement soit en pente à un angle de  $45^\circ$  (voir schéma N° 10).



**Schéma 10 - Planche d'Appel et Planche de Plasticine**

La partie supérieure de la planche de plasticine sera également recouverte d'une couche de plasticine sur les 10 premiers millimètres environ et sur toute sa longueur.

Lorsque ce dispositif est installé, il doit être suffisamment rigide pour supporter la pleine puissance du pied de l'athlète.

La surface de la planche au-dessous de la plasticine doit être composée d'un matériau sur lequel les pointes d'une chaussure d'athlète peuvent s'agripper et non déraiper.

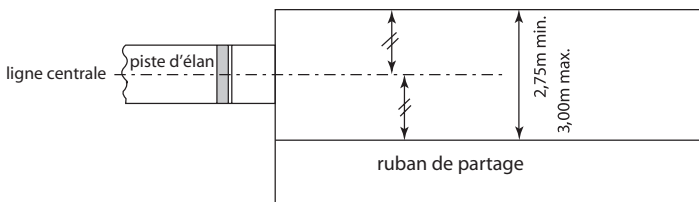
La couche de plasticine pourra être aplanie à l'aide d'un rouleau ou d'un grattoir approprié afin d'effacer les empreintes faites par les pieds des athlètes.

*Note: On aura avantage à disposer de planches de réserve afin de ne pas faire attendre les athlètes pendant qu'on effacera les empreintes.*

### **La Zone de Réception**

9. La zone de réception aura une largeur minimale de 2,75m et maximale de 3m. La piste d'élan devra, si possible, être placée de manière telle que son axe prolonge celui de la zone de réception.

*Note: Lorsque l'axe de la piste d'élan n'est pas aligné avec celui de la zone de réception, cette dernière sera aménagée par la pose d'une bande, ou si nécessaire de deux, déterminant une zone de réception conforme à ce qui précède. (voir schéma N° 11).*



**Schéma 11 - Zone de Réception axée (Saut en Longueur/Triple Saut)**

10. La zone de réception sera remplie de sable fin humide, dont la surface sera au même niveau que la planche d'appel.

### REGLE 186 Triple Saut

Les règles du saut en longueur s'appliquent au triple saut avec les adjonctions suivantes:

#### **La Compétition**

1. Le triple saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut, effectués dans cet ordre.
2. Le saut s'effectuera de telle sorte que l'athlète retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis au deuxième saut, sur l'autre pied, à partir duquel le saut est terminé.

Ce ne sera pas considéré comme une faute si l'athlète, durant son saut, touche le sol avec sa jambe "morte".

*Note: la règle 185.1(c) ne s'applique pas aux impacts normaux du saut à cloche-pied et de l'enjambée.*

#### **Planche d'Appel**

3. La distance pour les hommes entre la planche d'appel et l'extrémité la plus lointaine de la zone de réception sera au moins de 21m.
4. Pour les compétitions internationales, il est recommandé que la planche d'appel ne soit pas à moins de 13m pour les hommes et 11m pour les femmes du bord le plus proche de la zone de réception. Pour toutes les autres compétitions, cette distance sera appropriée au niveau de la compétition.
5. Entre la planche d'appel et la zone de réception il y aura, pour les phases de l'enjambée et du saut, une zone d'appel d'une largeur de

1,22m  $\pm$  0,01m permettant de courir d'une manière ferme et uniforme.

*Note: Pour toutes les pistes construites avant le 1er janvier 2004, la zone d'appel pourra avoir une largeur maximum d'1,25m.*