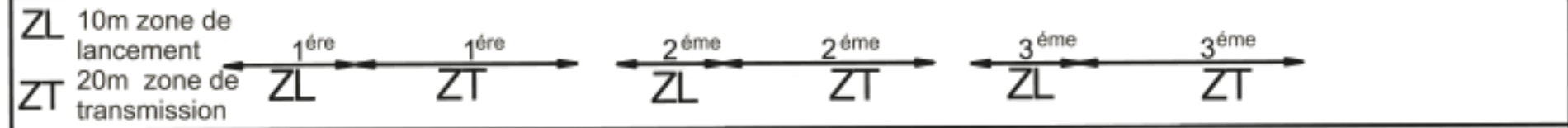


LES ZONES DE RELAIS

DEPART	4X60   200↑190   170↑1   140↑130   110↑1   80↑70   50↑1	NOIR	ARRIVEE
	4X100   320↑310   290↑1   220↑210   190↑1   120↑110   90↑1	JAUNE	



LES COURSES DE HAIES

EPREUVES	NOMBRE D'OBSTACLE	HAUTEUR DES HAIES *	DIST. INTER OBSTACLES	DIST. DEPART 1 <sup>ère</sup> HAIE	DIST. DERNIERE HAIE-ARRIVEE	COULEUR REPERES
50m HAIES	5	0,65	7,50m	11,50m	8,50m	ROUGE
80m H	8	0,76/0,84	8,00m	12m	12m	BLANC
100m H	10	0,76/0,84	8,50m	13m	10,50m	JAUNE
110m H	10	0,91/0,99/1,06	9,14m	13,72m	14,02m	BLEU
200m H	10	0,76	18,28m	21,46m	14,02m	BLEU
320m H	8	0,76/0,84	35m	35m	40m	VERT
400m H	10	0,76/0,91	35m	45m	40m	VERT

\* selon catégories

POUR VOUS REPERER SUR UNE PISTE DE 400m

TRACES

1										1	DEPART DE COURSE
2										2	ZONE DE RELAIS
3										3	400m HAIES
4										4	
5										5	50m HAIES
6										6	80m HAIES
7										7	100m HAIES
8	110m	H								8	110m HAIES