

## Fiche technique Steeple

### 1. Généralités

- Les distances standards sont 2'000 m et 3'000 m.
- Au 3'000 m il faut franchir 28 obstacles et 7 fosses. Au 2'000 m il faut franchir 18 obstacles et 5 fosses. La fosse doit être remplie à niveau.
- Aux courses d'obstacles après avoir passé la ligne d'arrivée la première fois, il faut à chaque tour complet franchir 5 obstacles (avec une rivière en quatrième position). Les obstacles sont répartis régulièrement de sorte à ce que la distance entre les obstacles représente environ un cinquième d'un tour de piste (voir marquages de la piste).

**Remarque :** Si au 2'000 m la fosse est située sur la piste, il faudra passer la ligne d'arrivée deux fois avant le premier tour avec les cinq obstacles (dans ce cas, les obstacles H1 + H2 ne seront franchis qu'après le deuxième passage de ligne d'arrivée).

- Au 3'000 m le parcours depuis le départ jusqu'au début du premier tour complet est couru sans obstacles (il ne faut placer H3 et H5 qu'après).

#### Disposition nationale Swiss Athletics

Au 1500 m le parcours depuis le départ jusqu'au début du premier tour complet est couru sans obstacles et en dehors de la fosse (les obstacles H2, H3 et H5 ne sont placés qu'après).

- Les obstacles doivent être placés sur la piste de manière à ce que la poutre de l'obstacle se dresse à 30 cm de l'intérieur.
- Chaque coureur franchit chaque obstacle et saute ou court à travers la fosse.

Un coureur est disqualifié s'il

- pose le pied à côté de la fosse lors du saut, ou
- passe son pied ou sa jambe en-dessous du niveau de la face supérieure de la poutre de l'obstacle en franchissant l'obstacle





**Remarque :** À condition que ces dispositions soient respectées, un coureur peut franchir les obstacles n'importe comment.

- Si la rivière se situe à l'intérieur, il faut barrer l'accès à la fosse avec des cônes ou une banderole, uniquement pendant le premier tour du 1500/3000m Steeple.

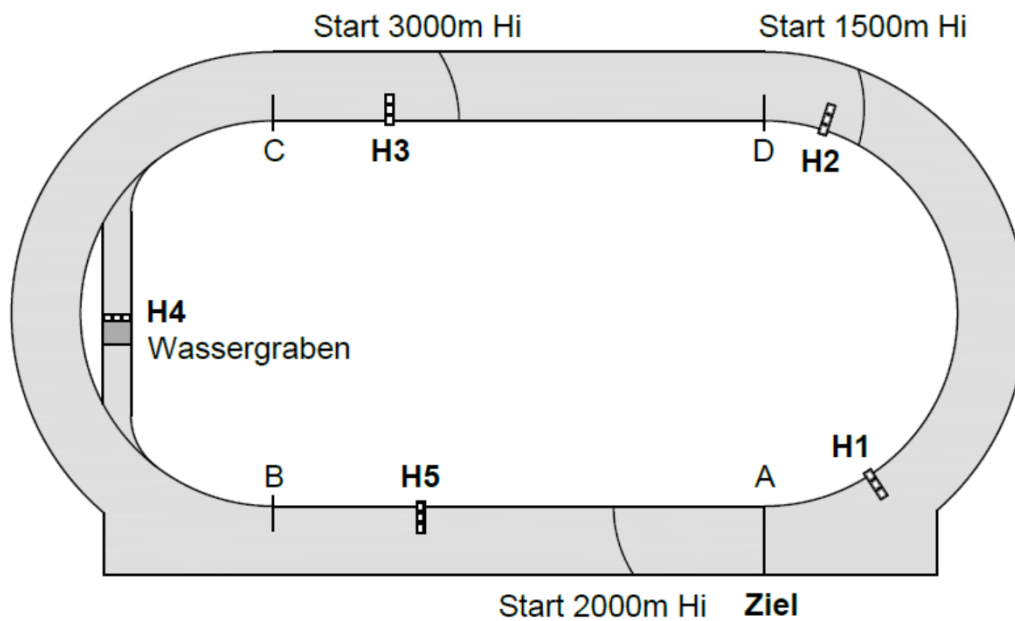
### 2. Marquage des obstacles

Largeur obstacle min. 3,94m

Fosse : 3,66 ± 2cm (largeur), 50-70cm (profondeur)

Hommes U23 M / U20 M	Marquage	Femmes U23 W / U20 W	Marquage
3000m <b>91,4</b> ± 0,3cm 28 obstacles / 7 fosses		3000m <b>76,2</b> ± 0,3cm 28 obstacles / 7 fosses	
2000m <b>91,4</b> ± 0,3cm 18 obstacles / 5 fosses		2000m <b>76,2</b> ± 0,3cm 18 obstacles / 5 fosses	
U18 M		U18 W	
2000m <b>83,8</b> ± 0,3cm 18 obstacles / 5 fosses		2000m <b>76,2</b> ± 0,3cm 18 obstacles / 5 fosses	
1500m <b>83,8</b> ± 0,3cm 18 obstacles / 5 fosses		1500m <b>76,2</b> ± 0,3cm 12 obstacles / 5 fosses	

### 3. Position des obstacles

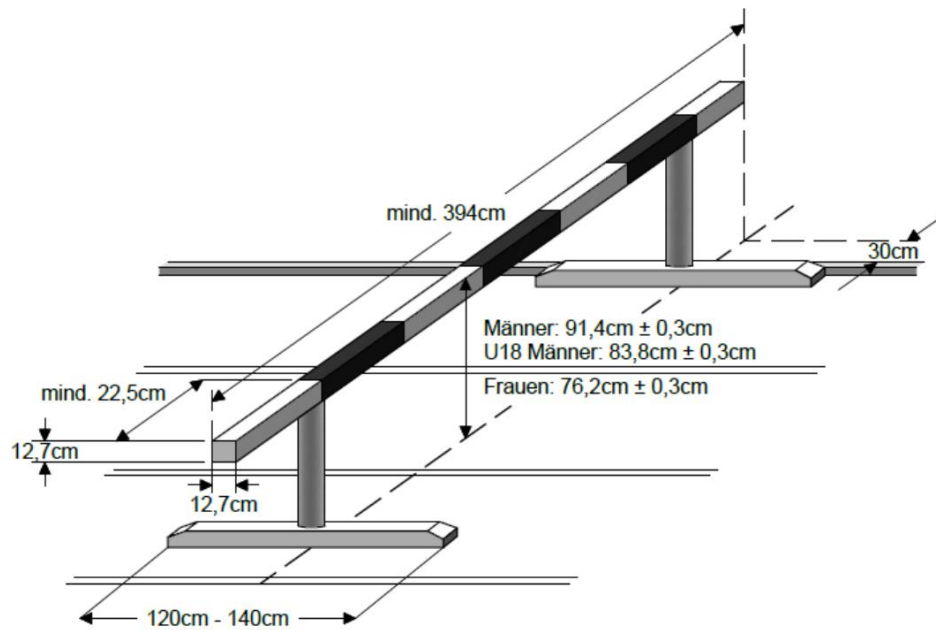


- Si la fosse se situe à l'extérieur de la piste circulaire, il faut avancer la ligne de départ (les marquages sont peints en fonction sur les pistes homologuées, voir marquages de la piste).

**Note :** Dans les stades où la limite intérieure du couloir 1 est une ligne peinte, des pylônes (cônes en caoutchouc) doivent être posés tous les env. 5 m, aussi à l'entrée et la sortie de la zone de la fosse, afin de bien délimiter le couloir 1. De plus, les transitions des courbes / lignes droites doivent être marquées ou signalées avec des cônes.

#### 4. Masse des obstacles et de la fosse

##### ○ Obstacles



##### ○ Fosse

