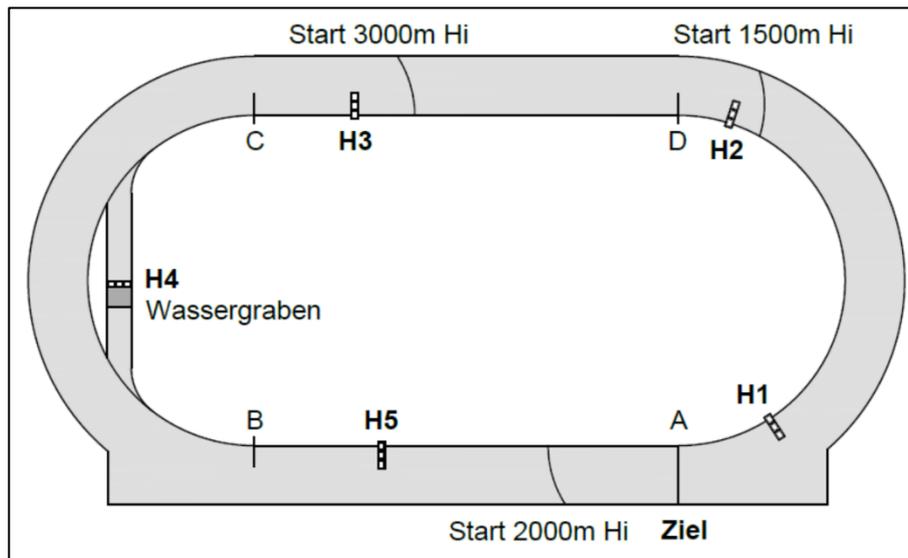




## 2. Distances :

- Aux courses d'obstacles, il faut franchir (une fois la ligne d'arrivée passée première fois) 5 haies à chaque tour complet (avec la rivière en quatrième position). Les barrières sont réparties régulièrement de sorte que la distance entre elles représente environ un cinquième d'un tour de piste (détails marquages de la piste).
- Si la rivière est située à l'intérieur de la piste circulaire, il faut barrer le passage vers la rivière une fois au premier tour avec des cônes ou une banderole pour les courses de 3000m et 1500m.
- Si la rivière est située à l'extérieur de la piste circulaire, il faut avancer les lignes de départ en conséquence.
- Précision :  
Dans les stades où la limite intérieure du couloir 1 est une ligne peinte, des cônes doivent être placés env. tous les 5 m sur cette ligne dans les virages pour délimiter le couloir.



### 3000m

- Au total 28 barrières et 7 haies de rivière
- La distance du départ jusqu'au début du premier tour complet est parcourue sans obstacles et en dehors de la rivière (B3 et B5 doivent être posés seulement après le premier passage de l'arrivée).

### 2000m

- Total 18 barrières et 5 haies de rivière.
- Si lors de la course de 2'000m la rivière est située en dehors de la piste, les premiers 200m seront parcourus sans obstacles. Les barrières B1 + B2 doivent dans ce cas n'être franchies qu'après le deuxième passage de la ligne d'arrivée.

### 1500m

- La distance du départ au début du premier tour complet est parcourue sans obstacles et en dehors de la rivière (les barrières B2, B3 et B5 ne doivent être mises en place qu'après).

## 3. Dispositions concernant le franchissement des obstacles et de la rivière

- Chaque coureuse / chaque coureur franchit chaque obstacle et traverse la rivière en sautant ou en courant.
- Une disqualification est prononcée si ...
  - ... le pied est posé à côté de la fosse au passage de la rivière
  - ... un pied ou une jambe passe en-dessous du niveau de la face supérieure de la poutre de l'obstacle au franchissement de l'obstacle.
- À condition que ces dispositions soient respectées, un/e coureur/euse peut franchir les obstacles n'importe comment.