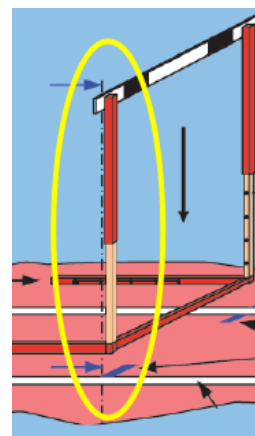
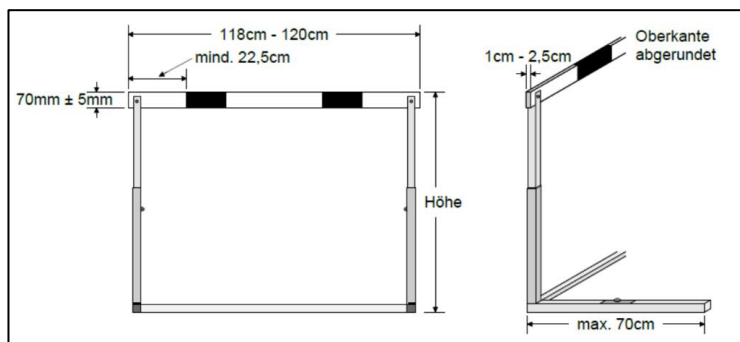


Fiche technique Haies

21.05.2025

Nombre	Matériel (en complément à la FT Courses)	Nb.	Personnes
10	Haies par couloir + 4 réserves	6-8	Placeurs / juges de haies

1. Dimension des haies



2. Placement des haies

Chaque haie doit être placée dans le couloir de manière à ce que le pied de la haie soit tourné dans la direction de l'élan du/de la coureur/euse. Le côté de la haie qui fait face au coureur correspond au bord de la marque sur le couloir individuel qui est le plus proche du départ (voir image de droite). Comme le mode de fabrication des haies n'est pas toujours identique, il faut toujours contrôler le processus décrit précédemment.

Marquages des haies : Voir pages 2 et 3

3. Course de haies en général :

Chaque coureuse resp. chaque coureur doit franchir chaque haie avec les deux jambes. S'il/si elle ne le fait pas, il/elle est disqualifié/e

Par ailleurs il faut prononcer une disqualification si

- ... au moment du franchissement de la haie, un pied ou une jambe passe à côté de la haie (de n'importe quel côté) sous le niveau du bord supérieur de la latte de la haie,
- ... une haie est renversée intentionnellement. Toucher la haie involontairement n'entraîne pas une disqualification.
- ... si une haie d'un autre couloir est renversée directement ou indirectement ou si sa propre haie est déplacée de telle sorte qu'elle tombe ou reste debout dans un autre couloir.







4. Des courses inter-catégories avec différentes hauteurs de haies







Des courses de haies de catégories ayant des hauteurs de haies différentes, mais des distances identiques peuvent être regroupées. Il faut alors tenir compte de ce qui suit :

- À côté de chaque haie à franchir, à l'exception de celles situées sur les deux couloirs extérieurs, il doit y avoir une haie de la même hauteur à gauche et à droite. (Exemple : Couloirs 1 – 3 99.1cm, couloirs 4 – 6 106.7cm ; il est permis de courir aux couloirs 1, 2, 5 et 6).
- Il en va de même pour le 300mH et 400mH, mais seules les deux dernières haies doivent être placées selon la règle ci-dessus. Pour les autres positions, il suffit de placer la haie à franchir.
- Exception : Exceptionnellement (par ex. avec 5 coureurs sur 6 couloirs) il peut y avoir une haie plus basse à côté d'une haie à franchir (jamais une plus haute !). Une performance réussie dans ces conditions compte pour la liste suisse des meilleurs, mais pas comme record national ni comme meilleure performance nationale ni comme limite internationale.

Attention : Il n'est en aucun cas permis de regrouper des courses de haies avec des courses sans haies.

5. Marquages Indoor

Catégorie	Distance	Hauteur / Nb.	Espacement	Marquage
Hommes U23 M	50 m	106.7 / 4H	13.72 / 9.14 / 8.86	
	60 m	106.7 / 5H	13.72 / 9.14 / 9.72	
U20 M	50 m	99.1 / 4H	13,72 / 9,14 / 8,86	
	60 m	99.1 / 5H	13,72 / 9,14 / 9,72	
U18 M	50 m	91.4 / 4H	13,72 / 9,14 / 8,86	
	60 m	91.4 / 5H	13,72 / 9,14 / 9,72	
U16 M	50 m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60 m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U14 M	50 m	76.2 / 4H	12 / 8 / 14	
	60 m	76.2 / 5H	12 / 8 / 16	
U12 M	50 m	(68) 76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60 m	(60 / 68) 76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	







Catégorie	Distance	Hauteur / Nb.	Espacement	Marquage
Femmes U23 W	50m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U20 W	50m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U18 W	50m	76.2 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	76.2 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U16 W	50m	76.2 / 4H	12 / 8 / 14	
	60m	76.2 / 5H	12 / 8 / 16	
U14 W	50m	76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60m	76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	
U12 W	50m	(68) 76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60m	(60, 68) 76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	


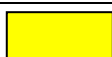




- Pour les U12, la hauteur des haies in- et outdoor peut être choisie de manière flexible par l'organisateur (minimum 60cm, 68cm ou maximum 76,2cm).
- La hauteur des haies appliquée doit être annoncée dans la publication respective.
- Cette réglementation a été fixée en vue de faciliter les débuts






Mesures des marquages :

- Trait bleu/jaune/rouge : 5cm x 10cm
- Point noir : Ø 5cm
- Croix noire : 6cm x 6cm

6. Marquages outdoor

Catégorie	Distance	Hauteur / Nb.	Espacement	Marquage
Hommes U23 M	110m	106.7 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U20 M	110m	99.1 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U18 M	110m	91.4 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U16 M	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U14 M	80m	76.2 / 8H	12.00 / 8.00 / 12.00	
U12 M	60m	(60, 68) 76.2 / 6H	11.50 / 7,50 / 11.00	

Catégorie	Distance	Hauteur / Nb.	Espacement	Marquage
Femmes U23 W	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U20 W	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U18 W	100m	76.2 / 10H	13-00 / 8.50 / 10.50	
U16 W	80m	76.2 / 8H	12.00 / 8.00 / 12.00	
U14 W	60m	76.2 / 6H	11.50 / 7.50 / 11.00	
U12 W	60m	(60, 68) 76.2 / 6H	11.50 / 7.50 / 11.00	

Catégorie	Distance	Hauteur / Nb.	Espacement	Marquage
Hommes U23/U20 M	400m	91.4 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
U18 M	400m	83.8 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
Hommes U23/20 M	300m	91.4 / 7H	50.00 / 35.00 / 40.00	
U18 M	300m	83.8 / 7H	50.00 / 35.00 / 40.00	
Femmes U23/U20/U18 W	400m	76.2 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
Femmes U23/U20/U18 W	300m	76.2 / 7H	50.00 / 35.00 / 40.00	