

Evolution du registre des épreuves BE/U14 et M1/U16

EPREUVES	EVOLUTION du REGISTRE des EPREUVES BE/U14 et M1/U16	BEE	BEM	MIF	MM
50m - 100m	Vitesse pure 100Mètres pas adapté physiologiquement aux benjamins	X	X	X (Indoor)	X (Indoor)
80m	Construction mécanique de la course de Sprint + progressivité + projection			X	X
120m	Construction départ en vrillage, maintien de son attitude de course en étant lancé (projection épreuves CA, tps du 80 et distance (possibilité de faire 80 + 120)			X	X
50 MHaies	Françussement 4 appuis + vitesse sur les haies hauteur : 65 cm en benjamin (11 m 50 - 7 m 50), en MIF, 76 cm (12 m 00 - 8 m 00) et en MM, 84 cm (13 m 00 - 8 m 50)	65 cm	65 cm	76 cm (Indoor)	84 cm (Indoor)
80 MHaies (76 cm)	MIF (12 m 00 - 8 m 00) Progressivité + changement physique en MIF → CAF (15 m 00 - 8 m 50)			X	
100 MHaies (84 cm)	→ CAM (15 m 72 - 9 m 14) Intervalle du 110 MH, compensé par changement physique en CAM, Réajustement tissage possible + vitesse gestuelle et renforcement l'hiver + transition CAM				X
2000m - 3000m	2000 Mètres F et M - Bon indicateur de VMA Règlement : Pas de 1000 m et 2000 m le même jour, ou le même week-end				
Cross	Chez les enfants de moins de 16 ans (U16), il est recommandé de limiter le nombre de courses dans l'année afin de diminuer le nombre d'impacts sur le squelette, dont la répétition exagérée peut avoir des conséquences désastreuses sur l'intégrité physique des enfants en pleine croissance.	Niv Dep et Rég 2,5 à 3 Km	Niveau Dep et Rég 3 à 3,5 Km	Niveau Inter et Nat 4 Km	Niveau Dep et Rég 3,5 à 4 Km
Running	Le surclassement des moins de 16 ans (U16) n'est pas accepté pour participer aux courses de running.	12 - 13 ans : 3 Km			
Autres épreuves	Pas de changement - même règlement.				