

RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ
DE LA
FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ATHLÉTISME
(PISTE ET PELOUSE)

JANVIER 2002

AVIS AUX MEMBRES

Les articles suivants sont tirés de la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c.S-3.1) et s'appliquent au présent règlement.

- | | |
|---------------------|---|
| Décision | <p>29. Une fédération d'organismes sportifs ou un organisme sportif non affilié à une fédération doit, après avoir rendu une décision conformément à son règlement de sécurité, en transmettre copie, par courrier recommandé ou certifié, à la personne visée dans un délai de dix jours à compter de la date de cette décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre dans les 30 jours de sa réception.</p> <hr/> <p>1979, c. 86, a. 29; 1997, c. 43, a. 675; 1988, c. 26, a. 12; 1997, c. 79, a. 13.</p> |
| Ordonnance | <p>29.1 Le ministre peut ordonner à un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération de respecter le règlement de sécurité de cette fédération ou de cet organisme lorsque cette fédération ou cet organisme omet de le faire respecter.</p> <hr/> <p>1988, c. 26, a. 13; 1997, c. 79, a. 14.</p> |
| Infraction et peine | <p>60. Un membre d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération qui refuse d'obéir à une ordonnance du ministre rendue en vertu de l'article 29.1 commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 100 \$ à 5 000 \$.</p> <hr/> <p>1979, c. 86, a. 60; 1990, c. 4, a. 810; 1997, c. 79, a. 38. 1988, c.26, a. 23; 1992, c. 61, a. 555;</p> |
| Infraction et peine | <p>61. En plus de toute autre sanction qui peut être prévue dans les statuts ou règlements d'une fédération d'organismes sportifs ou d'un organisme sportif non affilié à une fédération dont le ministre a approuvé le règlement de sécurité, une personne qui ne respecte pas une décision rendue par cette fédération ou cet organisme, en application de ce règlement, commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende de 50 \$ à 500 \$.</p> <hr/> <p>1979, c. 86, a. 61; 1997, c. 79, a. 40. 1990, c. 4, a. 809;</p> |

TABLE DES MATIÈRES

INTERPRÉTATION

| CHAPITRE | | PAGE |
|----------|---|------|
| I | Les normes concernant les installations et les équipements d'entraînement | 1 |
| II | Les normes concernant la participation à l'entraînement et à la compétition | 5 |
| III | Les normes concernant la formation et les responsabilités des entraîneurs | 8 |
| IV | Les normes concernant la formation et les responsabilités des officiels | 9 |
| V | Les normes concernant l'organisation et le déroulement d'une compétition | 11 |
| VI | Les normes concernant les lieux, installations, équipements et services requis au cours d'une compétition | 13 |
| VII | Les sanctions en cas de non respect du règlement | 15 |

LISTE DES ANNEXES

INTERPRÉTATION

Dans le présent règlement, on entend par :

| | |
|----------------|--|
| C.O.R.O. : | le Comité des officiels, règlements et organisation; |
| F.Q.A. : | la Fédération québécoise d'athlétisme; |
| l'athlétisme : | l'ensemble des disciplines suivantes : les courses, les sauts, les lancers et la marche athlétique. |
| les courses : | l'ensemble des épreuves suivantes : le sprint, le demi-fond, le fond, le cross-country, les haies, les relais, le steeple. |
| les lancers : | l'ensemble des épreuves suivantes : le lancer du disque, le lancer du poids, le lancer du marteau et le lancer du javelot. |
| les sauts : | l'ensemble des épreuves suivantes : le saut en longueur, le saut en hauteur, le triple saut et le saut à la perche. |

CHAPITRE I

LES NORMES CONCERNANT LES INSTALLATIONSET LES ÉQUIPEMENTS D'ENTRAÎNEMENTSection IDispositions générales

- | | |
|--------------------------------|--|
| Accès | 1. Les accès à l'aire d'entraînement doivent être déverrouillés et libres de tout objet empêchant une évacuation rapide. |
| Trousse de premiers soins | 2. Une trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 1, doit être accessible près de l'aire d'entraînement. |
| Téléphone et numéros d'urgence | 3. Un téléphone doit être accessible en tout temps près de l'aire d'entraînement. Les numéros de téléphone des services suivants doivent être affichés près de celui-ci : 1° ambulance; 2° centre hospitalier; 3° police; 4° service d'incendie. |
| Surveillant | 4. Un surveillant des installations doit être présent sur l'aire d'entraînement pendant la période préalablement déterminée par l'exploitant des lieux et l'organisme utilisateur. |
| Inspection | 5. Les installations et équipements doivent être inspectés au moins une fois par mois. |
| Toilette et eau potable | 6. On doit retrouver sur les lieux d'entraînement une toilette et une source d'eau potable. |

Section IILes courses et la marche

- | | |
|---------------|--|
| Cross-country | 7. Au cours d'une séance d'entraînement de cross-country : 1° le parcours doit être clairement indiqué à l'intention des participants; 2° la traversée de routes doit être réduite au minimum; |
|---------------|--|

- 3° l'itinéraire doit être tracé de manière à ne pas comporter des obstacles très élevés, des fossés profonds, des montées ou descentes dangereuses, des sous-bois épais et, d'une manière générale, d'obstacles qui constituent une difficulté plus grande que celles qui sont visées par l'épreuve.
- Piste 8. Une piste doit être unie et exempte de tout objet non nécessaire à l'entraînement.
- Blocs de départ 9. Les blocs de départ doivent :
- 1° avoir sous leur base des crampons pour les stabiliser au sol;
- 2° être solides et en bon état.
- Haies 10. Les haies doivent :
- 1° être solides et en bon état;
- 2° être d'une hauteur correspondant aux capacités des participants qui les utilisent;
- 3° être munies de contre poids dont l'emplacement est déterminé par la hauteur de la haie, favorisant ainsi sa stabilité.
- Aire de décélération 11. Dans les épreuves de sprint, il doit y avoir une aire libre d'au moins 20 mètres après la ligne d'arrivée permettant la décélération.
- Aire de décélération réduite 12. Lorsque l'aire de décélération est moindre que celle mentionnée à l'article 11, des matelas doivent être installés, afin d'amortir l'arrivée des participants.
- Fosse pour *steeple chase* 13. La fosse de *steeple chase* doit :
- 1° être remplie d'eau jusqu'au niveau de la piste;
- 2° être recouverte dans sa partie descendante d'une surface synthétique fixée fermement, d'une épaisseur suffisante pour que les pointes des chaussures puissent y adhérer.

Section IIILes sautsSaut en hauteur

- Barres 14. Les barres de saut en hauteur doivent être cylindriques et leurs poids maximum ne doit pas excéder 2 kg.
- Surface de chute 15. La surface de chute de saut en hauteur doit :
- 1° mesurer 5 mètres de large par 3 mètres de profondeur;
 - 2° être recouverte d'une housse ou dotée d'un autre système empêchant la chute entre 2 matelas lorsque plusieurs matelas sont utilisés.

Saut à la perche

- Barres 16. Les barres de saut à la perche doivent être cylindriques et leur poids maximum ne doit pas excéder 2,25 kg.
- Surface de chute 17. La surface de chute de saut à la perche doit :
- 1° mesurer 5 mètres de large par 6,3 mètres de profondeur, ceci incluant l'ouverture réservée au bac d'appel, sur le devant de la surface de chute;
 - 2° à l'exception du bac d'appel, être recouverte d'une housse ou dotée d'un autre système empêchant la chute entre 2 matelas lorsque plusieurs matelas sont utilisés.
- Perche 18. La perche doit être garnie d'un enroulement fait d'au plus deux couches de toile gommée d'épaisseur uniforme pour favoriser une prise sécuritaire aux endroits de prise des mains.
- Piste d'élan 19. La piste d'élan doit être libre de toute circulation.
- Bac d'appel 20. Le bac d'appel doit :
- 1° avoir 20 cm de profondeur à sa partie la plus profonde;
 - 2° être fait d'un matériau rigide et lisse, permettant à la perche de glisser jusqu'au fond du bac.

Saut en longueur et triple saut

- Fosse de sable
21. La fosse de sable doit :
- 1° mesurer au minimum 2,75 mètres de largeur par 10 mètres de longueur;
 - 2° être remplie de sable jusqu'au niveau de la piste d'élan;
 - 3° être libre de tout objet.
- Planche d'appel
22. La planche d'appel doit :
- 1° être de niveau avec la piste d'élan;
 - 2° former avec la piste d'élan une surface exempte de tout espace vide.
- Piste d'élan
23. La piste d'élan doit être libre de toute circulation.

Section IVLes lancers

- Cercle de lancer
24. Le cercle de lancer doit être nettoyé et exempt de toute matière incommode.

Lancer du poids

- Le butoir
25. Le butoir doit être solidement fixé au sol pour empêcher des chutes aux participants qui utilisent l'intérieur de celui-ci pour s'y buter.

Lancer du javelot

- Piste d'élan
26. La piste d'élan doit être libre de toute circulation.

CHAPITRE II

LES NORMES CONCERNANT LA PARTICIPATIONÀ L'ENTRAÎNEMENT ET À LA COMPÉTITIONSection IEntraînement

- | | |
|--|---|
| Responsabilités du participant | <p>27. Un participant doit :</p> <p>1° déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de l'athlétisme ou qui risque d'avoir des effets néfastes sur son intégrité corporelle;</p> <p>2° déclarer à l'entraîneur qu'il utilise ou est sous l'effet de médicament;</p> <p>3° déclarer à l'entraîneur qu'il porte des lentilles cornéennes ou toute autre prothèse corporelle;</p> <p>4° ne pas consommer ou être sous l'effet de drogue, de boisson alcoolique ou de substance dopante;</p> <p>5° s'assurer qu'il ne nuit pas à l'exécution d'un autre participant.</p> |
| Supervision | <p>28. Un entraîneur qualifié conformément à l'article 48 doit être présente pour superviser une séance d'entraînement.</p> |
| Règlement de sécurité | <p>29. Toute personne appelée à jouer un rôle auprès des participants doit prendre connaissance du présent règlement.</p> |
| Progression, durée, fréquence, intensité | <p>30. La progression du participant doit être établie de façon à ce que la difficulté de l'entraînement respecte l'habileté, l'expérience, l'âge et la santé du participant.</p> |
| Échauffement | <p>31. Une séance d'entraînement doit débiter par une période d'échauffement.</p> |
| <u>Les courses et la marche</u> | |
| Chemin public | <p>32. Si un participant s'entraîne sur un chemin public, il doit :</p> <p>1° s'entraîner dans le sens inverse de la circulation, sur le bord de la chaussée;</p> |

- 2° porter des vêtements avec accessoires fluorescents après le crépuscule.

Les sauts

- Aire de chute 33. Un seul participant à la fois doit se trouver dans l'aire de chute.
- Matelas 34. Le participant doit replacer les matelas après son saut, si nécessaire.
- Fosse de sable 35. Le participant doit égaliser le sable après chaque saut.

Les lancers

- Aire de chute 36. Le participant doit, avant d'exécuter un lancer, s'assurer qu'il n'y a personne dans l'aire de chute.
- Circulation 37. Une personne qui circule dans l'aire de chute pendant qu'un participant s'apprête à lancer doit le faire sans quitter du regard l'aire de lancement.
- Entraînement avec cage 38. Dans le cas de l'utilisation d'une cage, aucun autre participant ne doit être présent dans celle-ci lorsqu'un participant s'exécute.
- Entraînement sans cage 39. Dans le cas de l'absence d'une cage, le participant doit :
- 1° s'entraîner dans un endroit isolé;
- OU
- 2° s'assurer qu'aucune personne n'est placée devant, sur les côtés et à moins de 5 mètres de la partie arrière du cercle.
- État du marteau 40. Le participant doit vérifier régulièrement l'état de la poignée et de la tige du marteau.

Section II

Compétition

- Affiliation 41. Un participant à une compétition sanctionnée par la F.Q.A. à l'exception des épreuves de cross-country, doit être membre de la F.Q.A.
- Responsabilités de participant 42. L'article 27 s'applique aussi en compétition.
- Niveau de compétition 43. Le niveau de compétition dans lequel le participant est inscrit doit être déterminé en fonction de son habileté, son expérience, son âge et son état de santé.

Les courses et la marche

Règles de courses

44. Un participant ne doit pas bousculer un autre participant, lui couper la route ou lui faire obstruction.

Les sauts

Piste d'élan

45. Les participants ne doivent pas indiquer leur marque à l'aide d'objets déposés à l'intérieur de la piste d'élan.

Les lancersLancers
d'entraînement

46. Les lancers d'entraînement doivent se faire sous la surveillance d'un officiel.

Engin rapporté

47. Après un lancer, un engin doit être rapporté dans les mains et ne doit pas être relancé en direction du cercle de lancer.

CHAPITRE III

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATION
ET LES RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS

- | | |
|-----------------|--|
| Exigences | 48. L'entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none">1° être âgé de 18 ans ou plus;2° détenir un niveau d'entraînement de la F.Q.A. et de l'Association canadienne des entraîneurs;3° être membre de la F.Q.A. |
| Responsabilités | 49. L'entraîneur doit : <ul style="list-style-type: none">1° informer le participant de ses responsabilités décrites au chapitre II;2° élaborer des programmes d'entraînement adaptés à l'âge, au niveau technique, au sexe et aux capacités des participants;3° voir au respect du chapitre I;4° en cas de blessure, s'assurer qu'un participant puisse recevoir des soins;5° sensibiliser les participants à la Charte de l'esprit sportif reproduite à l'annexe 2;6° prendre les moyens raisonnables afin qu'un participant ne soit pas sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance dopante au cours d'un entraînement ou d'une compétition. |

CHAPITRE IV

LES NORMES CONCERNANT LA FORMATIONET LES RESPONSABILITÉS DES OFFICIELSSection IFormation

- Types d'officiels 50. Les types d'officiels sont :
- 1° directeur de réunion;
 - 2° directeur technique;
 - 3° juge arbitre courses;
 - 4° juge arbitre concours;
 - 5° juge arbitre marche;
 - 6° juge à l'arrivée;
 - 7° juge de concours;
 - 8° juge de marche;
 - 9° commissaire de course;
 - 10° équipe médicale.
- Niveau 51. Les officiels sont classés comme suit :
- 1° niveau régional;
 - 2° niveau provincial;
 - 3° niveau national;
 - 4° niveau international.
- Exigences 52. Un officiel doit :
- 1° être âgé de 18 ans ou plus;
 - 2° avoir satisfait aux exigences des stages de formation du C.O.R.O.

Section IIResponsabilités

- Niveau d'intervention 53. Un officiel doit posséder un niveau équivalent ou supérieur à celui de la compétition où il officie.
- Responsabilités 54. Les responsables des officiels doivent :
- 1° voir au respect des chapitres III, V et des articles 59 à 63;

- 2° rédiger et faire parvenir à la F.Q.A. dans un délai de dix (10) jours après la compétition, un rapport sur les blessures et infractions au présent règlement survenues pendant sa durée.

CHAPITRE V

LES NORMES CONCERNANT L'ORGANISATIONET LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

- Exigences
55. Le directeur de rencontre doit :
- 1° être âgé de 18 ans ou plus;
 - 2° avoir une expérience de l'athlétisme et de l'organisation de compétition d'au moins 1 an.
- Responsabilités
56. Le directeur de rencontre doit :
- 1° Avant la compétition :
 - a) obtenir la sanction de la F.Q.A.;
 - b) pour les courses sur route, obtenir l'autorisation d'utilisation du chemin public utilisé pour la course et s'assurer qu'il y ait un contrôle de la circulation sur tout le trajet de l'épreuve;
 - c) être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité que l'organisateur ou un de ses préposés rémunérés ou bénévoles peut encourir en raison de faute, erreur ou omission commise dans l'exercice de ses fonctions pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars (1 000 000 \$) pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie;
 - d) vérifier l'éligibilité des participants en conformité avec l'article 41;
 - e) s'assurer que les lieux, les installations, les équipements et les services sont conformes aux dispositions du chapitre VI;
 - f) prévoir le personnel d'encadrement qualifié nécessaire à la tenue de la compétition, en conformité avec le chapitre IV;

- 2° Pendant la compétition :
- a) être disponible pour toute demande d'inspection ou de modification;
 - b) s'assurer qu'aucune boisson alcoolique, drogue ou substance dopante ne soit consommée dans les zones réservées aux participants et aux officiels;
- 3° Après la compétition :
- a) voir à ce que l'équipement soit remis pour en empêcher une mauvaise utilisation;
 - b) s'assurer qu'il n'y a plus aucune personne dans les locaux à verrouiller.

CHAPITRE VI

LES NORMES CONCERNANT LES LIEUX, INSTALLATIONS
ET ÉQUIPEMENTS ET SERVICES REQUIS AU COURS D'UNE COMPÉTITION

Section I

Lieux, installations et équipements

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Zone des spectateurs | 57. La zone des spectateurs doit : 1° être située à une distance minimale de 5 mètres des plateaux de compétition; 2° être aménagée de façon telle qu'ils ne peuvent accéder à l'aire de compétition. |
| Signalisation | 58. La signalisation doit permettre de repérer facilement : 1° la salle de premiers soins; 2° les entrées et sorties; 3° les toilettes et points d'eau; 4° le téléphone; 5° le surveillant; 6° les sorties d'urgence. |
| Installations et équipements | 59. Les installations et équipements doivent être conformes aux dispositions du chapitre I. |
| Secteurs de lancers entourés | 60. Pour toutes les épreuves de lancers, les secteurs doivent être entourés d'une corde tendue à une hauteur approximative de 1 mètre et à une distance minimum de 2 mètres des lignes de secteur. |
| Réducteur de cercle pour le marteau | 61. Le dispositif utilisé pour réduire le cercle de disque en cercle de marteau ne doit pas constituer un risque de blessure pour les participants. |
| Cage | 62. Pour les épreuves du lancer du disque et du marteau, l'utilisation d'une cage est obligatoire. Celle-ci doit être conforme aux normes suivantes : 1° les mailles du filet protecteur de la cage doivent être suffisamment petites et solides pour que l'engin ne passe pas au travers; 2° le filet protecteur ne doit pas être trop tendu, afin d'éviter que l'engin ne rebondisse sur le participant; |

- 3° deux panneaux mobiles de filet de 2 mètres de large doivent être prévus sur le devant de la cage. Seul l'un d'entre eux est utilisé pour un lancer donné, c'est-à-dire, le panneau de gauche pour un lancer droitier et vice versa.
- Épreuves de cross-country 63. Dans une épreuve de cross-country où il y a un grand nombre de participants inscrits, les passages étroits ou autres obstacles susceptibles de gêner les participants dans leur course doivent être évités au cours des premiers 1 500 mètres.

Section II

Services et équipements de sécurité

- Service 64. Un physiothérapeute ou une personne ayant suivi avec succès un stage de formation en premiers soins équivalent au cours de secourisme général de l'Ambulance St-Jean doit être présent durant la compétition.
- Trousse de premiers soins 65. Un trousse de premiers soins conforme à la description de l'annexe 1, doit être accessible sur l'aire de compétition.
- Système de communication 66. Un système de communication doit relier les juges arbitres, l'organisateur et le service médical.
- Téléphone et numéros d'urgence 67. Un téléphone doit être accessible près de l'aire de compétition et les numéros de téléphone des services suivants doivent être affichés près de celui-ci :
- 1° ambulance;
 - 2° centre hospitalier;
 - 3° police;
 - 4° incendie.

CHAPITRE VII

LES SANCTIONS EN CAS DE NON-RESPECT DU RÈGLEMENT

- | | |
|---------------------------------|---|
| Organisateur | 68. Un organisateur qui contrevient à une disposition du présent règlement peut se voir refuser le privilège de présenter toute compétition sanctionnée par la F.Q.A. pour une période déterminée selon la gravité de l'acte. |
| Officiel et entraîneur | 69. Un participant, un officiel ou un entraîneur qui contrevient à une disposition du présent règlement est passible d'expulsion et de suspension pour une période déterminée par la F.Q.A. selon la gravité de l'acte. |
| Avis d'infraction | 70. La F.Q.A. doit aviser par écrit une personne de l'infraction qu'on lui reproche et lui donner l'occasion de se faire entendre dans un délai raisonnable. |
| Décision et demande de révision | 71. La F.Q.A. doit expédier par courrier recommandé ou certifié une copie de sa décision à la personne visée, dans un délai de 10 jours de la date de décision et l'informer qu'elle peut en demander la révision par le ministre |

Cette demande de révision doit être logée dans les 30 jours de la réception de la décision conformément à la *Loi sur la sécurité dans les sports* (L.R.Q., c.S-3.1)

LISTE DES ANNEXES

| | |
|----------|----------------------------|
| ANNEXE 1 | Trousse de premiers soins |
| ANNEXE 2 | Charte de l'esprit sportif |
| ANNEXE 3 | Recommandations |

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

ANNEXE 1

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

La trousse de premiers soins doit contenir :

- pansements aseptiques tels que de la gaze;
- du ruban adhésif;
- des pansements adhésifs;
- de la crème antiseptique pour les premiers soins;
- un liquide antiseptique tel que le peroxyde d'hydrogène;
- un liquide pour laver les yeux;
- des bandes élastiques;
- des ciseaux;
- un savon antiseptique doux;
- des sacs de glace chimique si de la vraie glace n'est pas disponible;
- une liste des numéros de téléphone d'urgence.

ANNEXE 2

LA CHARTE DE L'ESPRIT SPORTIF

ANNEXE 2

CHARTRE DE L'ESPRIT SPORTIF

(Article 42 par. 6E)

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les 10 articles de la Charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour promouvoir une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

Article I

Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

Article II

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

Article III

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

Article IV

Faire preuve d'esprit sportif, c'est reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

Article V

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser son adversaire.

Article VI

Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

Article VII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à son opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

Article VIII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

Article IX

Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

Article X

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

ANNEXE 3

RECOMMANDATIONS

ANNEXE 3

RECOMMANDATIONS

CHAPITRE II - SECTION I

Certificat médical

Il est recommandé qu'un participant fournisse un certificat médical attestant qu'il est apte à entreprendre un programme d'entraînement.

CHAPITRE II - SECTION I

Les lancers

Marteau et disque

Il est recommandé que l'entraînement se fasse dans une cage dont l'ouverture a 6 mètres de largeur et est placée 5 mètres en avant du centre du cercle de lancement. La cage doit de plus être en conformité avec l'article 62 du chapitre VI du présent règlement.

CHAPITRE III

Exigences

Il est recommandé que l'entraîneur suive avec succès un stage de formation en taping.