

Nouvelles règles PUP-MIN en vigueur à Atletiek Vlaanderen

(Lien vers les détails du règlement – vidéo disponible également :
[Competitiehervorming pupillen en miniemen - Atletiek Vlaanderen](#))

Réforme des compétitions PUP-MIN – Résumé

Depuis le 1er novembre 2025, de nouvelles règles sont d'actualité en Flandres, voici le résumé :

Principaux changements

Modifications organisationnelles

- Participation à un maximum de 4 disciplines pouvant être pratiquées en 3 heures (exception : relais, saut à la perche ou 2000 m, ceux-ci peuvent être proposés en dehors de la limite de temps avec un temps maximal de 4 heures).
- L'organisation ne doit pas permettre de chevauchement des disciplines dans le calendrier (sauf en cas de double offre).
- Les athlètes peuvent participer à des épreuves mixtes (sauf les haies Minimes), choix de l'organisation.
- La combinaison de courses à partir de 300m n'est pas autorisée

Disciplines

- Pupilles : mêmes disciplines
 - Minimes : nouveau : 2000 m
- Le pentathlon devient tétrathlon

Exécutions

- adaptées à l'âge de l'athlète
- distances d'élan limitées (départ du pied avant à l'intérieur de la distance maximale d'élan)

Modifications dans les exécutions de Sprint

- Départ debout
- Départ en trépied
- Départ avec blocs de départ (déconseillé pour les Pupilles)

Saut en hauteur

- Limitation de la course d'élan
- Pupilles : 6 m sur le côté - 8 m derrière
- Minimes : 6 m sur le côté - 13 m derrière
- Marque au niveau du centre du tapis (sur le tapis ou au sol)
 - Barre : montée par tranche de 5 cm
 - 2 sauts consécutifs fautifs = fin de la compétition
 - Technique libre, « flop/fosbury » déconseillé pour les pupilles

Saut en longueur

-restriction de la course d'élan - PUP max 15m / MIN max 20m

Vortex/Javelot

-limitation de l'élan - PUP : 8 m / Min 12 m

-choix libre de la technique (lancer sans élan – ou élan avec pas croisés)

Poids

-Pupilles : élan maximal depuis la position de départ. Voir vidéo.

-Minimes : choix libre de la technique (lancer latéral ou demi-tour). Voir vidéo.

Disque

-Pupilles : élan maximal depuis la position de départ – demi-volte. Voir vidéo.

-Minimes : libre choix de la technique. Voir vidéo.