

Acrosport

.Pénalités : fautes graves 0,5 à 1 pt - moyennes 0,3 pt - légères 0,1 à 0,2 pt.

.Note finale = note de base + note d'exécution + note artistique.

Aérobic artistique

.Aussi en trios et groupes (six).
.Routines : 1 mn 45 +/- 5 sec.

Athlétisme sauts

.6 essais, sauf au saut en hauteur et au saut à la perche.

.La barre est haussée de 2 cm en hauteur et de 5 cm à la perche.

Attelage équestre

.Chevaux d'au moins 6 ans.
.Épreuve B : section F - allure libre et distance du marathon 17 km.

Automobilisme circuit

.Vitesse maximale dans les stands : 100 km.
.Pts en F1 : 10, 8, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Aviron

.Distance F et H : 2000 m.
.Le barreur doit peser plus de 50 kg (F) ou 55 kg (H).

.Départ au feu vert qui suit un feu rouge.

.Légers : F -59 kg et H -72,5 kg.
.Poids des bateaux (kg) : couple (14, 27, 52) et pointe (32, 27, 51, 50, 96).

Badminton

.Set de 21 pts avec deux pts d'écart, 1 pt par échange gagné.

.À 29-29, le 30e pt gagne le set.
.Changement de côté au 11e pt du set décisif.

Basket Ball

.Chaque quart-temps dure 10 mn ou 12 mn.

.8 secondes pour franchir la ligne médiane. 24 secondes pour tirer.

.4 fautes d'équipe et 1 temps-mort par quart-temps.

.Possession incertaine : la balle est à l'équipe indiquée par la flèche.

Beach Volley

.Chaque échange marqué vaut 1 pt.

.Formule C : set de 21 pts sans 2 pts d'écart, et set décisif de 15 pts avec 2 pts d'écart.

.Temps-mort technique après 21 pts joués aux sets 1 et 2.

Biathlon

.Poursuite H : 12, 5 km.

.Relais H : 4 x 10 km.

.Mass Start : 12,5 km (F) et 15 km (H), 4 tirs ccdd, pénalité = 150 m.

Boxes américaines

.Kick Boxing : coups interdits aux aines, aux genoux, aux chevilles et sur le devant des tibias.

Canoë Kayak - Slalom

.Entre 18 et 25 portes (6R).

.Touche de fiche : 2 pts.

Char à voile

.Classe standard (drapeau blanc et carré bleu au centre), voileure de 5,80 m².

.Classe 8 : char à cerf-volant (trapèze blanc et croix rouge intérieure).

Combiné nordique

.Individuelle sprint : tremplin de 120 m.

Concours complet équestre

.Fond - chute aux obstacles : 65 pts.

.CSO - désobéissance et obstacle renversé : 4 pts, chute : 8 pts, 2e désobéissance : élimination.

Cyclisme sur piste

.Vitesse : surplace de 3 mn maximum.

.Poursuite : 3 km (F) et 4 km (H).

.Scratch : course individuelle de 5 km à 20 km de distance.

Cyclisme sur route

.Cyclo-cross :

-le parcours doit être cyclable à 90 % et mesurer de 2,5 km à 3,5 km.

-la course doit durer près de 30 mn (F) et 60 mn (H).

Dressage équestre

.Trois ou cinq juges.
.3e erreur de parcours éliminatoire.

.20 secondes pour entrer en piste.

Escalade

.Épreuves :

-Difficulté : hauteur atteinte, 1 tentative.

-Difficulté en duel : élimination directe sur deux voies parallèles, jugées sur la hauteur ou le temps.

-Bloc : succession de problèmes d'escalade sur faible hauteur en un temps limité.

-Vitesse : sélection progressive au temps jusqu'à la finale, sur deux voies parallèles.

Faustball

.Set de 15 pts avec maximum de 20 pts.

Football

On joue aussi au :

.Futsal (football en salle)

.Terrain de 18 m à 22 m de large sur 38 m à 42 m de long.

.Buts de 3 m de largeur par 2 m de hauteur.

.Cinq joueurs par équipe dont un gardien de but (sept remplaçants au maximum).

.Deux périodes de 20 mn de jeu.

.Beachsoccer (football de plage)

.Terrain en sable.
.Pieds nus.

.5 joueurs contre 5.
.3 fois 12 mn.

.Tacles interdits, pas de hors-jeu.

Giraviation

.Nouvelle épreuve 1.

Débuté par l'ancienne épreuve 3 et finit par le largage de poids de l'ancienne épreuve 1.

.Nouvelle épreuve 3 - Fender.
Mettre des pare-battages dans des containers juste un peu plus larges.

Gymnastiques artistiques F et H

.4 phases : concours de qualification, général individuel, par spécialité, et par équipes.

Gymnastique rythmique

.Routines individuelles 1 mn 15 et par équipes de 2 mn 15 à 2 mn 30.

.Note finale = exécution + composition (artistique + 1/2 technique).

tion (artistique + 1/2 technique).

Haltérophilie

.1 mn pour tirer et 2 mn entre deux passages successifs.

Hockey sur gazon

.Le coup d'envoi doit parcourir 2 m.

Judo

.Poids lourds : F + de 78 kg, H + de 100 kg.

.Combat : 5 mn F et H.

.Sanctions : de 1 à 4 shidos (koka, yuko, wasa-ari, puis ippon).

Ju-jitsu

.F : 4 catégories de -55 kg à +70 kg.

.H : 6 catégories de -62 kg à +94 kg.

Karaté

.Sanbon : 3 pts, nihon : 2 pts.

Karting

.Manches de 25 km et qualifications de 15 km.

Korfball

.4 changements de joueurs par match.

.Deux temps morts de 60 sec. par équipe et par match.

Luge

.Deux manches.

.Au départ : passage du feu rouge au feu vert.

.Skeleton : femmes et hommes.

Lutte

.Combat : 3 périodes de 2 mn.

.Gain de la période : supériorité technique avec 6 pts de différence, une prise à 5 pts, ou 2 prises à 3 pts.

Motocyclisme circuit

.Temps de qualification : 7 % en vitesse.

.Départ : GP : 3-3-3-3.

.Épreuves : Grand Prix - 990 cc ; Superbikes 750 cc à 1000 cc (4 temps / 4 cylindres et 4 t. / 3 c.) et 800 cc à 1000 cc (4 t. / 2 c.).

.Moto-cyclisme Tout-Terrain

.Moto-cross : 80 cc.

Motonautisme

.Offshores : Classes 1, 2, 3.

.Attribution des points : 400, 300, 225, 169, 127, 95, 71, 53, 40, 30, 22, 17, 13, 9, 7, 5, 4, 3, 2, 1.

.Moto-cyclisme Tout-Terrain

.Moto-cross : 80 cc.

Nage en Eau Vive

.Slalom : 2 sec. par porte touchée.

Natation synchronisée

.Programme libre préliminaire avant le programme libre final :

solo (3 mn), duo (3 mn 30), ballet (4 mn), combinaison (5 mn).

.Programme libre combiné : 1 ou 2 solos, 1 ou 2 duos, 1 équipe nagent alternativement.

Orienteur subaquatique

.Parcours parallèle A et B symétriques :

-une bouée de départ, une de contournement, une repère (à atteindre en 3 mn) et une zone d'arrivée. Le plus rapide gagne. Disqualification si mauvais contournement, bouée repère atteinte trop tard ou arrivée non franchie.

Paintball

.Jeu à 3, 5 ou 7 joueurs en 5, 8 ou 10 minutes.

Parachutisme

.Deux autres épreuves : pilotage (vitesse, distance et précision) et freeflying.

Patinage artistique sur glace

.Simple : un tour de qualification (2 mn libre) des 30 meilleurs.

Patinage artistique sur roulettes

.Programme court simple : 2 mn 15.

Pêche du bord de mer

.Une canne en action de pêche.

.Cannes de moins de 5 m de long.

Pêche en mer en bateau

.Cannes de moins de 5 m de long.

Pêche sportive

.Au second signal, 120 mn plus tard.

Pentathlon moderne

.Tir : 172 pts donnent 1000 pts +/- 12 pts pour 1 pt cible de différence.

.Natation (200 m) :

F - 2 mn 40 donnent 1000 pts +/- 12 pts pour 1 sec. de différence.

H - 2 mn 30 donnent 1000 pts +/- 12 pts pour 1 sec. de différence.

.Course (3000 m) :

-F - 11 mn 20 donnent 1000 pts +/- 4 pts pour 1 sec. de différence.

-H - 10 mn donnent 1000 pts +/- 4 pts pour 1 sec. de différence.

Plongeon

.F : 15 plongeurs au 3 m ; 14 plongeurs au haut vol.

.H : 17 plongeurs au 3 m ; 16 plongeurs au haut vol.

Pool

.Casse régulière :

-"... au minimum quatre billes autres que la blanche aillent toucher une bande..."

-le casseur choisit sa couleur s'il empoche au moins une bille de couleur.

-si aucune bille de couleur n'est empochée, le suivant bénéficie d'un tir libre, après lequel il choisit la couleur, puis a droit à une visite.

.Fin de la partie : règle de la minute possible (1 mn par coup).

Précision aéronautique

.Règles locales fréquentes pour les points de pénalité (pénalités du texte divisées par 2 en moyenne).

.Racquetball

.2 jeux gagnants de 11 ou 15 pts.

Rallye aéronautique

.Règles locales fréquentes pour les pts de pénalité.

Roller Rampe Street

.Rampe : 2 runs, phase de qualification si plus de 5, et finale à 5.

Roller Sauts Slalom

.Slalom figures : 20 plots espacés de 1,20 m et 0,50 m.

.Slalom vitesse : 20 plots espacés de 0,80 m.

.Hauteur pure : 3 essais.

Rugby à XV

.Remplacements : jusqu'à 7, dont 2 avants. Temporaires jusqu'à 15 mn sur blessure avec saignement.

.Carton jaune : avertissement, 10 mn d'expulsion, sans remplacement.

.Carton rouge : expulsion définitive.

.Touche : porté du sauteur autorisé "dans le mouvement", nombre de joueurs non limité.

.Ligne de hors-jeu sur mêlée : 5 m.

.Le maul peut être effondré.

.Le ballon revenu dans les 22 m par l'équipe défendante ne peut pas être botté en touche.

Sambo

.Combat : 5 mn.

Saut d'obstacle équestre

.Début du parcours dans le délai de 45 sec. après la cloche.

.Barème A :

-1er et 2e refus : 4 pts.

-3e refus, chute : élimination.

Sauvetage aquatique en eau plate

Autres épreuves : 200 m super sauveteur, 100 m mannequin avec palmes et bouée tube, lancer de corde.

Sepaktakraw

.Deux sets gagnants de 21 pts (2 pts d'écart, maximum 25 pts).

.Tie-break en 15 pts (2 pts d'écart, maximum 17 pts).

.1 pt par échange gagné.

Short Track

.Pts relais : 10/6/4/2.

Ski nautique

.Vitesse maximale du bateau :

-saut F 54 km/h, H 57 km/h.

-slalom F 55 km/h, H 58 km/h.

Ski nordique

c classique - 1 libre

.Départ individuel - H 15 km / F 10 km (c/l).

.Départ en ligne - H 50 km / F 30 km (c/l).

.Poursuite (sans arrêt) - H 15 km c + 15 km l / F 7,5 km c + 7,5 km l.

.Relais - H 4 x 10 km / F 4 x 5 km (c/l).

.Sprint - H 1 à 1,4 km (c/l) / F 0,8 à 1,2 km (c/l).

.Relais Sprint.

Ski sur herbe

.Longueur des skis non limitée.

.Descente sprint avec dénivelée : H 200 m à 300 m / F 180 m à 250 m.

Sport boules

.Les objets ne doivent pas être déplacés de plus de 50 cm.

.Épreuves sportives : tir de précision, combiné, tir cadence rapide, tir progressif, relais.

Sumo

Durée : 1 période de 5 mn.

Tennis

.Pas de repos après le premier jeu de chaque set.

Tennis de table

.Manches de 11 pts avec 2 pts d'écart et repos de 1 mn entre chaque manche.

.Changement de service tous les 2 pts marqués ou après chaque pt après 10-10 (durant le jeu accéléré).

.Jeu accéléré après 10 mn de jeu : 1 pt après 13 bons renvois successifs.

Tir aux armes de chasse

.Double Trap - F : 120 plateaux (3 séries de 20 doublés).

.Fosses - 5 séries de 25 plateaux.

.Skeet - F 75 plateaux.

Tir sur cible subaquatique

.Pas de superbiathlon.

.Plastrons de 9 cibles de 11,5 cm de diamètre.

.Résultat au temps pour le biathlon.

U.L.M. - Vol à Voile - Vol Libre

. Les pts de passage sont jugés au G.P.S.

Volley ball

.Temps mort techniques quand la première équipe atteint le score de 8 et 16.

Voltige aérienne

.Classe A et YR2 - 4 programmes : Q (imposé connu, 9 figures), 1 (libre, 9 ou 12 figures), 2 (1er imposé inconnu, 10 figures), 3 (2e imposé inconnu, 10 figures).

.Classe U - 5 programmes : idem + 4 libre final (3 mn 30 pour les 25 meilleurs).

.Classe G - 6 programmes : 1 (imposé connu), 2 (imposé inconnu), 3 (libre), 4 (imposé inconnu), 5 (imposé inconnu), 6 (libre inconnu). 2, 4, 5, 6 : au moins 28 figures.

Voltige équestre

.Chevaux d'au moins 7 ans.

.Épreuve par équipe :

-1 programme imposé et 2 programmes libres.

-13 mn (8 mn par 8 voltigeurs).

-programme imposé de 7 figures (vault on en premier).

.Épreuve individuelle :

-programme imposé de 8 figures (dont un vault up au début de chaque séquence).

-note divisée par 8.

V.T.T.

.Cross-country :

-boucle de plus de 6 km.

.Descente :

-trajet de 1,5 à 3,4 km.

-temps de course de 2 à 5 minutes.

.Trial :

-pénalité de dépassement du temps impartie : 1 pt par sec.

Water Polo

.Le but : barre transversale à 90 cm au-dessus de l'eau.

.Périodes de jeu de 8 mn.

.Ligne des 4 m : lire ligne des 5 m.

(IL PEUT SUBSISTER QUELQUES VARIATIONS, CERTAINES RÈGLES S'ADAPTANT À DES DÉCISIONS LOCALES, A DES CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX, OU AYANT ÉVOLUÉ DEPUIS CETTE DERNIÈRE REMISE À JOUR DU 31/12/2007.

N'HÉSITEZ SURTOUT PAS À NOUS CONTACTER POUR NOUS INDIQUER DES CORRECTIONS À APPORTER.)

*À VOTRE SERVICE,
L'ÉQUIPE ÉDITORIALE,*

WHITESON

www.abcdsport.org