

1000, 3000, 5000 (Couloir 4 à 6)
1/3 des athlètes si plus de 12
coureurs

Ligne de rabattement 800, 4 x 200, 4 x 400
Couloirs 2 à 6

Départ 200,
1000, 3000, 5000
Départ
3000 S
Départ
4 x 60 m

300,
1500
1500 S

Départ
4 x 80 m, 320 m haies

COURSES DE HAIES

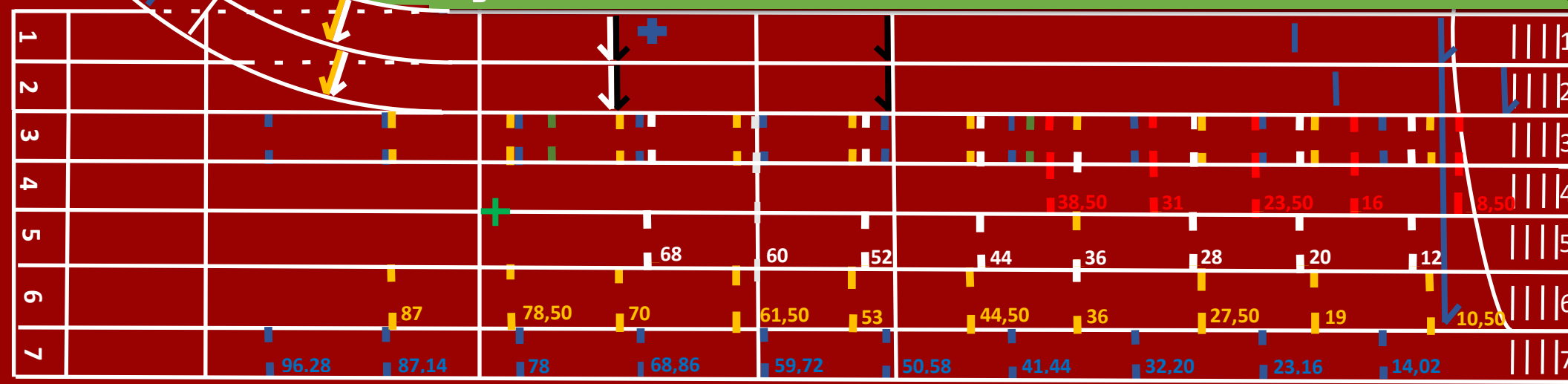
Course	Repère	Nombre de haies	Hauteur haies	Départ 1 ^{ère} haie	Entre les haies	Dernière haie - arrivée
50m haies	■ ■	5	0,65 (BG et BF)	11,50 m	7,50 m	8,50
80m haies	■ ■	8	0,76 (MF) 0,84 (MG)	12 m	8,00 m	12 m
100m haies	■ ■	10	0,76 (à partir de MF) 0,84 (MG) 0,91 (CG)	13 m	8,50 m	10,50 m
110 m haies	■ ■	10	0,99 (JH) 1,06 (à partir de EH)	13,72 m	9,14 m	14,02 m
200m haies	■ ■	8	0,76 (MF et MG)	21,46 m	18,28 m	14,02 m
320m haies	■ ■	10	0,76 (CF) 0,84 (CG)	35 m	35 m	40 m
400m haies	■ ■	10	0,76 (à partir de JF) 0,91 (à partir de EH)	45 m	35 m	40 m
Steeple	+	5	0,91 (hommes) 0,72 (femmes) (1500, 2000 et 3000 steeple)	3000 S : Pas de saut entre départ et le début du 2 ^{ème} tour. 2000 S : 1 ^{er} saut = 3 ^e haie du tour normal		

RELAIS

Course	Départ	Début zone d'élan	Zone de transmission
4 x 60 m		+	↓ ↓
4 x 80 m	Voir schéma	+	↓ ↓
4 x 100 m			↓ ↓
4 x 200 m			↓ ↓
4 x 400 m		■	↓ ↓

Symbole	Légende
+	Croix de rabattement, en fin du 1 ^{er} virage du départ du 1000 m, 3000 m, 5000 m couru dans les couloirs 4 à 6.
—	Départ du 800 m, 1 ^{er} virage couru en couloir.
—	Ligne de rabattement à partir du couloir 2, pour le 800 m, pour le relayeur 2 du 4 x 400 m, pour le relayeur 3 du 4 x 200 m, et pour la fin du 1 ^{er} virage du départ du 2000 m, pour le 10 000 m couru dans les couloirs 4 à 6 (si plus de 12 athlètes).

Départ
400 - 800 - 2000 -
10 000 - 4 x 100 -
4 x 200 - 4 x 400 -
4 x 800 - 4 x 1500
Arrivée générale



50 m Haies
80 m Haies
100 m Haies
110 m Haies

2000, 10 000
Couloir 4 à 6
1/3 des athlètes
si plus de 12 coureurs