

Le départ

Le départ accroupi

Il est obligatoire pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400m inclus.

Il se donne après trois commandements :

- À vos marques** Les coureurs, debout derrière les blocs, s'installent dans ces blocs de départ.
- Prêts** Ils gardent les deux pieds et les deux mains au sol et soulèvent le bassin.
- Coup de feu** Le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles à leurs marques.
(Claquoir, partez!)

Le départ debout

Il ne peut se prendre que pour des distances supérieures à 400m. Il se donne grâce à deux commandements :

- À vos marques** Les coureurs, debout derrière la ligne de départ (une ligne incurvée, de sorte que la distance soit identique pour tous les coureurs), viennent se placer avec précision derrière cette ligne.
- Coup de feu** Le coup de feu est tiré lorsque les concurrents sont immobiles.
(Claquoir, partez!)

Le faux départ

À la position « prêts », si un concurrent fait quoi que ce soit qui gêne les autres coureurs (partir avant le signal, produire des bruits...), il fait un faux départ. En ce cas, il est disqualifié et doit se retirer.

(exception : décathlon, heptathlon (et les athlètes de moins de 16 ans) où on reçoit d'abord un avertissement et le coureur qui fait un deuxième faux départ, même si c'est un autre coureur, sera disqualifié.)

Le chronométrage

Les signaux qui marquent les limites du temps d'une course sont, d'une part, la fumée qui sort du pistolet du starter (et non pas le son perçu par le chronométreur) et d'autre part, le franchissement de la ligne d'arrivée par la poitrine du coureur. Au premier signal, le chronométreur déclenche son chronomètre, au second, il l'arrête.