

RÈGLEMENTS SPORTIFS

SPORT ADAPTÉ



Règlements applicables jusqu'au
31 août 2021

A. Généralité

- Toutes catégories d'âges
- Départ en ligne au signal de départ « à vos marques, signal de départ »
- Distance à titre indicatif (tolérance ≈ 10%).
- Eviter de mélanger différentes classes dans une même course, car le parcours ne doit pas avoir les mêmes difficultés car il agit sur des compétences différentes.
- Aucun guide d'accompagnement de course ne sera autorisé sur le parcours sauf pour les déficients visuels. Dans ce cas, un certificat médical devra être fourni. Le guide ne doit pas se trouver devant son athlète pendant la course.

Disqualification

- Gêne volontaire d'un autre athlète avec incidence de course
- Sortie ou raccourci du parcours

HOMMES		AB	FEMMES	
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
		-12		
		-14		
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 2000m	≈ 3000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
		-21		
		Seniors		
		Vétérans 1		
≈ 2000m		Vétérans 2	≈ 2000m	

Règlement spécifique AB :

Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec 2 boucles maximum, et sans repasser 2 fois au même endroit. Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe).

HOMMES		BC	FEMMES	
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
		-12		
		-14		
≈ 2000m		-16	≈ 2000m	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 2000m	≈ 4000m	-18	≈ 2000m	≈ 3000m
	≈ 5000m	-21		≈ 4000m
		Seniors		
		Vétérans 1		
≈ 4000m	Vétérans 2	≈ 3000m		

Règlement spécifique BC :

Parcours pouvant intégrer des difficultés mineures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

HOMMES		CD	FEMMES	
≈ 1000m		-10	≈ 1000m	
		-12		
≈ 2000m		-14	≈ 2000m	
		-16		
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 2000m	≈ 5000m	-18	≈ 2000m	≈ 4000m
		-21		
		Seniors		
		Vétérans 1		
		Vétérans 2		

Règlement spécifique CD :

Parcours devant favoriser des difficultés majeures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse, etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.