

# Règlement sportif

## Ligue de Normandie

### Edition 2020

Les modifications par rapport à la précédente édition sont marquées avec un trait vertical dans la marge



## Préambule

Ce document définit le cadre réglementaire applicable à l'organisation d'une course d'orientation de niveau régional en Région Normandie.

Il a été proposé par la Commission Technique et adopté par le Comité Directeur. Il a été rédigé à partir du Règlement des Compétitions de la FFCO, édition 2020.

Il vient en complément du règlement des compétitions fédéral en vigueur édité par la FFCO. Dans le silence du règlement sportif Région Normandie, les dispositions du règlement fédéral sont applicables.

## 1. Principes généraux

Toutes les courses régionales, (hors championnats), toutes disciplines et toutes épreuves au CN ou non, toutes les manifestations départementales toutes disciplines et toutes épreuves inscrites au CN ou non, sont organisées par circuits de niveaux de compétences (**circuits de couleur**) dans le respect des niveaux de couleur définis par la méthode fédérale, des caractéristiques des différents formats de courses et du guide des circuits de couleur.

- Pour les compétitions régionales en circuit de couleur, les concurrents licenciés adultes choisissent librement leur circuit. Toutefois, les responsables des clubs, cadres sportifs et organisateurs doivent être particulièrement attentifs au choix des circuits par rapport au niveau des licenciés.
- Pour les championnats régionaux, le circuit est déterminé par la catégorie d'âge du licencié. S'il ne souhaite pas courir sur le circuit de sa catégorie d'âge, le licencié devra obligatoirement choisir un circuit de couleur dont la difficulté est inférieure ou égale à celle du circuit de sa catégorie d'âge et ne pourra pas prétendre au classement. Il marquera néanmoins les points pour le classement national.
- Les sur-classements ponctuels sont interdits sauf sur demande de la DTN.
- Les licenciés « Découverte-Compétition » et Loisir-santé n'ont accès qu'aux circuits vert, bleu et jaune
- Les licenciés loisirs-santé effectuent leur parcours hors classement et hors compétition. Il est précisé qu'ils ne peuvent pas prendre ponctuellement un pass compet pour effectuer un circuit avec classement ou un circuit de niveau supérieur même sans classement.
- Les adultes qui seraient amenés à accompagner un jeune (jalonné, HD10) ne pourront le faire qu'après leur propre course

## 2. Modalités d'organisation des courses.

### 2.1. Candidature

Toute course régionale doit avoir l'aval du Comité Directeur de la Ligue, et être déclarée avant le 1<sup>er</sup> décembre de l'année précédente sur le site de la FFCO et avant le 1<sup>er</sup> novembre de l'année précédente à la Commission Technique de la Ligue.

L'organisateur désigne un traceur et un contrôleur diplômés de niveau régional. Le contrôleur doit contrôler chaque poste pré-balisé par le traceur, et ce avant la pose de piquets, afin de valider l'endroit et la définition des postes.

Un traceur stagiaire ne peut pas être contrôlé par un CCR stagiaire. Quand le traceur est stagiaire, le contrôleur doit être extérieur à la structure organisatrice. Dans le cadre d'une organisation Ligue, si le traceur est stagiaire, le contrôleur pourra être de la Ligue mais pas du même club.

Sur proposition de la Commission Technique, la Ligue nomme un délégué – arbitre régional. Si la course se déroule sur un nouveau terrain, le Délégué-Arbitre a en charge de valider que le terrain est approprié pour une course régionale (technicité, parking....) et que la qualité de la cartographie est compatible avec le niveau régional

## 2.2. Le terrain

Le terrain de la compétition doit favoriser l'équité sportive. L'organisateur devra donc veiller à ce que les membres de son club qui connaissent le terrain s'abstiennent de participer à la compétition (cartographe ou autres).

Il est important de ne pas organiser « une course sauvage » et donc de posséder toutes les autorisations nécessaires :

- Propriétaires,
- Mairies concernées
- ONF...

## 2.3. La carte

Une carte de compétition doit être déclarée sur le site fédéral avant la compétition (et avoir obtenu un numéro). Pour déclarer une carte, il convient de s'adresser à la Commission cartographie du Comité Départemental, ou à défaut de la Ligue.

L'échelle réelle de la carte doit impérativement être celle affichée. Il convient d'être particulièrement vigilant dans le cas des extraits de carte ou des cartes redimensionnées pour permettre l'impression sur un format plus réduit.

Les cartes doivent être aux normes IOF et respecter le règlement cartographique fédéral.

Pour les courses pédestres, l'échelle de la carte sera : 1/4000 pour les cartes ISSPrOM et 1/7500 ou 1/10000 pour les cartes ISOM \*

Pour les courses à VTT, l'échelle de la carte ISMTBOM sera : 1/20 000 ou 1/25 000 \*

\* Sauf autorisation spécifique de l'arbitre-délégué avec l'avis de la Commission Technique si l'arbitre-délégué la sollicite.

Si une ancienne carte du terrain de course existe, un exemplaire devra être clairement affiché à l'accueil des compétiteurs. De même si la carte actuelle a déjà été utilisée.

L'impression des cartes avec les circuits doit être faite avec la plus grande rigueur (contrôle de la conformité de chaque carte) ; Il convient notamment de découper les cercles des postes masquant des éléments essentiels et de déplacer si nécessaire les numéros de poste ou les traits entre postes. L'impression des définitions ne doit pas non plus être négligée. Celles-ci doivent être lisibles par tous les coureurs (ne pas les imprimer trop petites). Les surimpressions des parcours sur les cartes sont faites au moyen d'une encre (si possible transparente) de couleur rouge violet. Il est obligatoire de ne pas masquer les éléments essentiels à l'orientation.

## 2.4. Le matériel

Le fonctionnement du matériel doit être vérifié dans la semaine précédant la compétition.

Afin d'éviter tout problème, il est nécessaire de faire un inventaire précis et écrit du matériel prêté ou loué lorsqu'on le récupère et qu'on le rend, inventaire écrit et contradictoire signé des 2 parties. Le dernier détenteur est responsable de l'état du matériel.

## 2.5. Inscriptions – tarifs

Les tarifs d'inscription aux courses pédestres sont fixés chaque année par le Comité Directeur. Les tarifs ci-dessous sont applicables aux licenciés Région Normandie FFCO, UNSS et UGSEL jusqu'à une éventuelle révision par le Comité Directeur.

Catégories	Sprint	Moyenne distance	Longue Distance
>=18 ans	6€	8€	8€
<18 ans	5€	6€	6€

Pour les courses figurant au classement national, les inscriptions se font sur le site fédéral en respectant les dates de clôture des inscriptions.

La liste des inscrits doit être affichée à l'accueil et au départ de la course.

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site de la FFCO avec des circuits dont les noms sont ceux du présent règlement (Circuit A, B, C, ... pour les championnats régionaux, violet, orange, ... pour les régionales à circuits de couleur)

## 2.6. Pass'compét , pass'découverte – certificat médical – Accueil des non licenciés FFCO

Un pass'compét ou un pass'découverte doit être délivré par l'organisateur à tout pratiquant non licencié FFCO (y compris aux licenciés d'une fédération étrangère). Les dispositions suivantes s'appliquent :

- Un pass'compét permet l'accès à tous les circuits ;
- Un pass'découverte donne accès à des circuits de niveau de difficulté jaune au maximum ;
- Un pass O sera délivré aux licenciés UNSS et UGSEL (sauf si leur participation s'inscrit dans le calendrier de leur section sportive et en présence de leur professeur). Ils devront présenter un certificat médical, dont les modalités sont décrites ci-après, pour être chronométrés,
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course d'orientation en compétition ou à la pratique du sport en compétition datant de moins d'un an **à la date de l'inscription** est obligatoire pour être chronométré. Pour les étrangers, le certificat médical fourni devra être rédigé dans une langue permettant à l'organisateur de s'assurer de l'identité du médecin, de sa signature et de sa date de validité.
- Pour toutes les manifestations organisées en Normandie, l'organisateur est libre de fixer le prix du pass'compét et du pass'découverte, sans dépasser le tarif fédéral en vigueur. Quel que soit le prix demandé, l'organisateur est tenu de reverser la quote-part fédérale ainsi que la quote-part Ligue.
- Toute forme de chronométrage établit la notion de compétition. En l'absence de certificat médical répondant aux conditions prévues par la FFCO, il est impératif de s'assurer qu'aucun classement ni temps n'est affiché. De plus, il ne faut en aucun cas

communiquer au coureur une feuille de temps résultant de la lecture de son pointeur électronique, le pointeur ne devant servir qu'à valider le passage aux balises.

## **2.7. Fléchage routier**

Les panneaux devront obligatoirement mentionner « Course d'orientation ».

## **2.8. Promotion de la course**

Après validation par le DAR, une annonce de course doit être transmise au webmaster de la Ligue et aux Présidents des Clubs de la Ligue au minimum un mois avant la compétition.

A minima, un communiqué doit être envoyé à la presse locale et plus précisément aux correspondants locaux

## **2.9. Accueil et informations de course**

Si les inscriptions sont autorisées sur place, Les personnes chargées de l'accueil devront veiller à ce que les coureurs possèdent tous une licence FFCO avant de participer à la compétition. Pour cela il convient de travailler avec des archives fédérales au jour de la clôture des inscriptions:

La veille de la course, mettre à jour les archives dans le logiciel de GEC.

Avec le système électronique de gestion des licences, toute personne non inscrite dans les archives doit être considérée comme non licenciée.

Lors de l'accueil des concurrents, l'organisateur doit porter à leur connaissance toutes les informations qui peuvent influencer sur le bon déroulement et l'équité de la compétition. Il faut notamment préciser :

- Les zones interdites
- Les légendes particulières
- L'heure de fermeture des circuits
- L'identité de l'arbitre.
- Le ravitaillement éventuel.

Un ravitaillement doit être mis en place lors du championnat régional longue distance pour les circuits dont le temps du vainqueur est supérieur à 50'.

## **2.10. Les postes de contrôle**

Le numéro officiel est celui du boitier.

L'utilisation de piquets ou tréteaux est fortement recommandée et est obligatoire pour le championnat de Ligue de sprint.

Les balises sont obligatoirement de dimensions 30cm x 30cm. Un dispositif réfléchissant est obligatoire pour les compétitions de nuit, il doit être sur le piquet et pas sur la toile.

Les postes de contrôle seront placés à des lieux caractéristiques du terrain et nettement identifiables sur la carte. Ils doivent être visibles à partir du moment où le concurrent atteint l'élément indiqué par la définition du poste.

En moyenne et longue distance, les postes ne doivent pas être placés à moins de 30 mètres les uns des autres, sur des éléments de nature différente. Deux postes sur deux éléments de même nature ne peuvent être distants de moins de 60 mètres.

En sprint et relais-sprint, les postes ne doivent pas être placés à moins de **25** mètres les uns des autres, sur des éléments de nature différente. Deux postes sur deux éléments de même nature ne peuvent être distants de moins de 30 mètres.

## **2.11. Le système de contrôle**

L'utilisation d'un dispositif de pointage électronique « Sportident » est obligatoire.

Le coureur est tenu d'utiliser le dispositif de pointage qui a été enregistré lors de son inscription. Si un changement de dernière minute s'impose, il doit être signalé à la GEC impérativement avant le départ.

Le coureur est seul responsable de son pointage électronique, attesté par les signaux sonores et /ou lumineux émis par le poste.

En cas de non fonctionnement du dispositif de pointage électronique ou d'absence d'un élément du poste de contrôle, le coureur utilisera la pince présente à chaque poste pour prouver son passage en poinçonnant sa carte.

Les boîtiers Sportident ne devront pas être activés pour une durée supérieure à 2h.

## **2.12. Le départ**

### **Zones de course, zones gelées et quarantaine.**

Les participants à la course ont interdiction de pénétrer sur la zone de course quel que soit le format de course.

Une délimitation précise de la zone d'échauffement pour les coureurs n'ayant pas encore pris le départ doit être clairement définie.

Pour les championnats de sprint et relais sprint, l'organisation d'une quarantaine est fortement préconisée.

### **L'organisation du départ**

Pour la mise en place de l'atelier départ, les organisateurs devront prendre en compte le cahier des charges des compétitions édition 2020 édité par la FFCO.

Dans la mesure du possible, une aide doit être proposée aux personnes munies d'un Pass'découverte : décryptage de la carte, conseils d'orientation. Une attention toute particulière doit être accordée à ces personnes qui sont des licenciés potentiels.

L'organisation de la zone de départ doit rester simple tout en veillant à interdire les éventuelles stratégies de course collective, notamment en espaçant les coureurs de même club et même catégorie.

La plage d'ouverture du départ aux concurrents doit être de 2 heures au minimum.

Chaque coureur est responsable de la gestion de son départ (réinitialisation de son pointeur électronique, prise de fiche de définitions des contrôles, prise de carte, etc...)

Les définitions des postes sont à la disposition des compétiteurs avant le départ, si celles-ci ne sont pas imprimées sur la carte. La longueur, la somme des dénivelées positives, le nombre de postes du parcours et les catégories/ couleur du circuit doivent y figurer.

Les heures de départ des championnats de Ligue sont imposées.

Le départ doit être donné au moyen d'un signal sonore.

L'intervalle de temps entre départs échelonnés doit être de 2 minutes entre 2 concurrents de clubs différents (1 minute en sprint) et de 4 minutes entre 2 concurrents de même club (2 minutes en sprint).

Le point de départ à partir duquel les concurrents doivent s'orienter sera matérialisé sur le terrain par une toile de poste de contrôle. Son accès depuis la ligne de départ est obligatoire et balisé.

Les cartes doivent être résistantes à l'eau ou présentées sous plastique au départ quelques soient les conditions météorologiques. Les circuits doivent être imprimés ; la carte doit mentionner le nom du circuit, ainsi que les catégories s'il y a lieu.

### **2.13. L'arrivée**

| L'itinéraire entre la dernière balise et la ligne d'arrivée doit être obligatoire et balisé.

Dans le cas de compétitions avec des départs en masse ou en chasse, l'arrivée doit être matérialisée par une ligne au sol. Les boîtiers "arrivée" doivent être situés plusieurs mètres derrière la ligne d'arrivée. L'ordre d'arrivée des coureurs est défini par un juge désigné par l'arbitre situé au franchissement de la ligne.

Les temps de course doivent être donnés sous le format heure : minutes : secondes.

| Le passage à l'arrivée de tous les concurrents est obligatoire, même en cas d'abandon. En cas d'abandon sur blessure, un représentant du club doit signifier l'abandon au stand GEC. Une fois la ligne d'arrivée franchie ou le relais transmis, le coureur n'a plus le droit de retourner poinçonner des postes.

Pour les championnats régionaux, les cartes sont obligatoirement conservées par l'organisateur jusqu'au dernier départ

| Tout coureur inscrit, qu'il ait pris le départ ou non, est tenu de s'assurer qu'il n'y a pas de contrôle anti-dopage avant de quitter les lieux de course

### **2.14. Les résultats**

| Les organisateurs sont tenus de prévoir une remise de récompense lors des championnats régionaux pour les catégories HD10-18

Les résultats provisoires seront transmis, après accord de l'arbitre, au webmaster de la Ligue et du club organisateur au plus tard 24H après la compétition.

- **Affichage des résultats**

- Les résultats provisoires de tous les coureurs doivent être affichés régulièrement sur le lieu de course.
- Un concurrent qui termine son parcours en respectant les règles de course est classé.
- Un concurrent qui ne termine pas son parcours, ou enfreint involontairement les règles de course est PM.

Un concurrent qui enfreint volontairement les règles de course, ou qui commet une faute grave contre la probité sportive est disqualifié par l'arbitre (DSQ). Les concurrents ayant courus en disposant d'un avantage par rapport au terrain (par exemple un membre de l'organisation qui a posé) doivent être non classés (NC).

Les concurrents ayant abandonnés ou absents peuvent être notés ABAN ou ABS

- Cas spécifique des relais : les équipes dont le dernier relayeur est parti en masse seront classées après celles qui ont transmis le relais régulièrement. Dans ce cas, le classement s'effectuera par addition des temps des relayeurs de l'équipe.

- **Résultats officiels**

- Contenu
  - Titre de la course – date – lieu – club organisateur – nom de la carte-
  - Nom du traceur, du traceur en formation, du contrôleur des circuits, de l'opérateur GEC et de l'arbitre.
  - Les résultats par circuit (avec rappel des distances par circuit), les résultats par catégories.
- Distribution des résultats officiels après validation par l'arbitre, 8 jours maximum après la course.
- Destinataires :
  - Clubs
  - LNCO

## **2.15. Les réclamations**

Les réclamations concernant une irrégularité, le déroulement ou les résultats de l'épreuve doivent être formulées par écrit et transmises à l'arbitre dès que l'irrégularité est constatée, dans la limite de 1 heure après la fermeture des circuits, par le responsable du club ou son représentant.

Les réclamations concernant une discordance entre les résultats affichés et les résultats officiels expédiés après la course doivent être adressées à la Commission Technique de la Ligue dans la limite de 1 semaine après l'envoi des résultats, par le responsable du club.

## **2.16. Les courses labellisées « Classement National »**

Les compétitions labellisées au Classement National (CN) devront respecter le présent règlement et répondre au cahier des charges établi par la FFCO qui régit ce type de compétition.

# **3. Contrôle des compétitions**

## **3.1. Championnats de Ligue LD, MD et sprint, autres courses régionales inscrites au CN ou non**

L'organisation est soumise aux contrôles suivants :

- Un contrôleur des circuits régional

- Un arbitre/délégué régional obligatoirement extérieur à la structure organisatrice et désigné par la Commission Technique de la Ligue.
- L'arbitre peut se faire assister d'experts si le besoin s'en fait sentir. Il doit prendre toutes les mesures utiles pour réunir les éléments matériels et témoignages susceptibles d'éclairer ses décisions...
- Pour valider l'épreuve, l'arbitre doit rédiger et faire parvenir (par voie informatique) dans les 8 jours qui suivent la compétition un compte rendu selon le modèle en ligne sur le site de la FFCO à la Commission Technique de la Ligue et à l'organisateur. La Commission technique de la Ligue effectue une synthèse de tous les comptes rendus reçus et la transmet à la FFCO en octobre de chaque année. Les comptes rendus ne sont donc plus à envoyer à la FFCO directement.
- Le contrôleur des circuits doit faire parvenir un compte rendu à la Commission Technique de la Ligue sous 8 jours selon le modèle en ligne sur le site FFCO.
- Les experts doivent transmettre à la Commission Technique de la Ligue, sous 8 jours, les fiches d'évaluation des experts stagiaires le cas échéant.

### **3.2. Le jury d'appel régional**

Il est composé de 3 membres :

- 2 membres du corps arbitral désignés par la Commission d'arbitrage régionale
- 1 membre du Comité Directeur désigné par le Président de la Ligue

Un autre membre du corps arbitral régional et un autre membre du Comité Directeur peuvent être désignés en tant que suppléants.

Le jury d'appel statue sur les décisions de l'arbitre régional et sur toutes les réclamations faites auprès de la Ligue.

Le jury ne peut valablement délibérer que si les 3 membres sont présents.

Les décisions sont prises à a majorité.

L'appel est adressé par pli recommandé au jury d'appel régional dans les 8 jours ouvrables suivant la publication des résultats, il est accompagné d'une somme de 50 euros qui est restituée si la réclamation est jugée recevable.

## **4 - Les parcours**

Il est préconisé que la somme des dénivelées positives sur un parcours ne doit pas dépasser 4% de la longueur du parcours par les itinéraires les plus logiques, quelle que soit la discipline.

Les zones et passages dangereux doivent être délimités par de la tresse de couleur.

### **4.1 Les Championnats de Ligue de Normandie**

Un coureur de nationalité étrangère, titulaire d'une licence compétition FFCO admis à participer à une épreuve individuelle de la ligue ne pourra pas obtenir le titre de "Champion de ligue" ni, selon son classement, prétendre à une autre marche du podium.

Lors des championnats de relais-sprint, seules les équipes constituées de coureurs titulaires d'une licence compétition FFCO, comportant au plus une personne n'ayant pas la nationalité française pourront prétendre aux titres ou aux médailles du Championnat de ligue.

#### **4.1.1. Le championnat de Normandie de Longue Distance pédestre.**

La course compte pour le Classement National et sert de sélection pour le Championnat de France de Longue Distance. Il n'y a de qualification que pour les catégories HD16, HD18, HD20 et HD21

**Circuits et catégories :**

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Catégorie de licence	Circuit	Niveau technique	Temps moyen des 3 premiers
H21 H20 H35	A	5 - Violet	80'
H18 H40 H45	B	5 - Violet	70'
D18 D20 D21 D35 D40 H50 H55	C	5 - Violet	55'
D45 D50 D55 H60 H65	D	5 - Violet	45'
D60 D65 H70 et + D70 et +	E	5 - Violet	45'
H16	F	4 - Orange	55'
D16	G	4 - Orange	45'
H14 D14	H	3 - Jaune	40'
H12 D12	I	2 - Bleu	30'
H10 D10	J	1 - Vert	25'
	Violet	5 - Violet	45'
	Orange	4 - Orange	45'
	Jaune	3 - Jaune	35'
	Bleu	2 - Bleu	30'
	Vert	1 - Vert	25'

Les licenciés qui ne souhaitent pas courir sur le circuit de leur catégorie d'âge devront s'inscrire sur un circuit de couleur dont la difficulté est inférieure ou égale à celle du circuit de leur catégorie d'âge.

Les non licenciés ne pourront être inscrits que sur les circuits de couleur avec délivrance du Pass O adéquat.

Les circuits de couleurs devront être différents des circuits de catégorie.

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 3 km.

Sont déclaré(e)s champion(ne)s de Normandie de longue distance, le (la) premier(e) compétiteur(trice) licencié(e) de nationalité française dans un club de la région Normandie dans chaque catégorie d'âge.

Les catégories H/D10 et Jalonné ne permettent pas l'obtention d'un titre et ne figureront pas au classement national, les jeunes coureurs de ces catégories peuvent être accompagnés d'un adulte.

En l'absence de candidat à l'organisation de ce championnat de Normandie Longue Distance, l'épreuve pourra être disputée lors du Championnat d'une Ligue limitrophe.

#### 4.1.2. Championnat de Normandie de Moyenne Distance pédestre

La course compte pour le Classement National et est qualificative pour les championnats de France.

L'intervalle des heures de départ est de 2 minutes.

**Circuits et catégories :**

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Catégorie de licence	Circuit	Niveau technique	Temps moyen des 3 premiers
H21 H20 H35	A	5 - Violet	35'
H18 H40 H45	B	5 - Violet	35'
D18 D20 D21 D35 D40 H50 H55	C	5 - Violet	35'
D45 D50 D55 H60 H65	D	5 - Violet	30'
D60 D65 H70 et + D70 et +	E	5 - Violet	30'
H16	F	4 - Orange	30'
D16	G	4 - Orange	30'
H14 D14	H	3 - Jaune	30'
H12 D12	I	2 - Bleu	25'
H10 D10	J	1 - Vert	20'
	Violet	5 - Violet	35'
	Orange	4 - Orange	30'
	Jaune	3 - Jaune	30'
	Bleu	2 - Bleu	25'
	Vert	1 - Vert	20'

Des regroupements de circuits pourront être effectués en accord avec le DAR qui pourra solliciter la Commission Technique pour avis.

Les licenciés qui ne souhaitent pas courir sur le circuit de leur catégorie d'âge devront s'inscrire sur un circuit de couleur dont la difficulté est inférieure ou égale à celle du circuit de leur catégorie d'âge.

Les non licenciés ne pourront être inscrits que sur les circuits de couleur avec délivrance du Pass O adéquat.

Les circuits de couleurs devront être différents des circuits de catégorie.

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 3 km.

Sont déclaré(e)s champion(ne)s de Normandie moyenne distance, le (la) premier(e) compétiteur(trice), de nationalité française, licencié(e) dans un club de la région Normandie dans chaque catégorie d'âge.

Les catégories H/D10 et Jalonné ne permettent pas l'obtention d'un titre et ne figureront pas au classement national, les jeunes coureurs de ces catégories peuvent être accompagnés d'un adulte.

Le nombre d'athlètes qualifiés par catégorie est défini par le règlement des compétitions fédérales.

#### 4.1.3. Championnat de Normandie de Sprint pédestre

La course compte pour le Classement National et est qualificative pour les championnats de France.

**Circuits et catégories :**

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Catégories de licence	Circuit	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
H20 et +	Circuit A	4 - Orange	12-15'
D20 et +	Circuit B	4 - Orange	12-15'
H14 à H18	Circuit C	3 - Jaune	12-15'
D14 à D18	Circuit D	3 - Jaune	12-15'
D/H 12 et -	Circuit E	2 - Bleu	12-15'
	Orange	4 - Orange	12-15'
	Jaune	3 - Jaune	12-15'
	Bleu	2 - Bleu	12-15'

Les licenciés qui ne souhaitent pas courir sur le circuit de leur catégorie d'âge devront s'inscrire sur un circuit de couleur dont la difficulté est inférieure ou égale à celle du circuit de leur catégorie d'âge.

Les non licenciés ne pourront être inscrits que sur les circuits de couleur avec délivrance du Pass O adéquat.

Les circuits de couleurs devront être différents des circuits de catégories.

Sont déclaré(e)s champion(ne)s de Normandie de sprint, le (la) premier(e) compétiteur(trice) de nationalité française, licencié dans un club de la région Normandie dans chaque catégorie d'âge.

Le nombre d'athlètes qualifiés par catégorie est défini par le règlement des compétitions fédérales. Le circuit bleu n'est pas qualificatif pour le Championnats de France.

#### 4.1.4 Championnat de Normandie de Course d'Orientation de Nuit

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Catégories de licence	Circuit	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
H20, H21	Circuit A	5 - Violet	50'
H35, H40, H45	Circuit B	5 - Violet	45'
H18, H35, H40, H45, D20, D21, D35	Circuit C	5 - Violet	40'
H16, H50, H55, H60, H65, D16, D18, D40, D45	Circuit D	4 - Orange	30'
H70 et +, D60 et +	Circuit E	4 - Orange	25'
HD14	Circuit F	3 - Jaune	30'
HD12	Circuit G	2 - Bleu	25'
	Violet	5 - Violet	40'
	Orange	4 - Orange	30'
	Jaune	3 - Jaune	30'

Les HD10 ne sont pas autorisés à courir de nuit sauf si accompagnés. Un circuit de niveau vert de 15' pourra être proposé dans ce cas en accord avec le DAR.

Les licenciés qui ne souhaitent pas courir sur le circuit de leur catégorie d'âge devront s'inscrire sur un circuit de couleur dont la difficulté est inférieure ou égale à celle du circuit de leur catégorie d'âge.

Les non licenciés ne pourront être inscrits que sur les circuits de couleur avec délivrance du Pass O adéquat.

Les circuits de couleurs devront être différents des circuits de catégorie.

Sont déclaré(e)s champion(ne)s de Normandie de CO de nuit le (la) premier(ère) compétiteur(trice) de nationalité française, licencié(e) dans un club de Normandie par catégorie.

#### 4.1.5 Championnat de ligue de relais sprint

Il n'est pas qualificatif pour le championnat de France de relais sprint.

Pour la qualification au championnat de France de relais sprint, la ligue possède un quota de 1 club qualifié (en plus de ceux déterminés par le règlement sportif fédéral) qui sera désigné comme suit :

L'addition des points CN à la date du 28 février des 2 premiers hommes et dames au sein de chaque club et non déjà pris en compte par la sélection fédérale sera effectuée par la Commission Technique. Le club qui obtiendra le meilleur score sera sélectionné. Si le club ainsi sélectionné ne présente pas d'équipe, la sélection ne sera pas transférable sur un autre club.

Les équipes sont composées de 4 coureurs : 2 dames et 2 hommes selon le tableau ci-dessous

Relais	Dame / Homme	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
1	D14 et +	4 - Orange	12-15'
2	H14 et +	4 - Orange	12-15'
3	H14 et +	4 - Orange	12-15'
4	D14 et +	4 - Orange	12-15'

Relais	Dame / Homme	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
1	D12 et -	3 - Jaune	12-15'
2	H12 et -	3 - Jaune	12-15'
3	H12 et -	3 - Jaune	12-15'
4	D12 et -	3 - Jaune	12-15'

#### 4.1.6 Les championnats de Normandie de course d'orientation à VTT

Les règles spécifiques à la discipline sont celles édictée par le règlement des compétitions FFCO, notamment en ce qui concerne les circuits proposés et les catégories associées.

## 4.2. Les autres courses régionales

### 4.2.1. Régionale Longue Distance

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Circuit	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
Violet long	5 - Violet	75'
Violet moyen	5 - Violet	60'
Violet court	5 - Violet	45'
Orange	4 - Orange	50'
Jaune	3 - Jaune	40'
Bleu	2 - Bleu	30'
Vert	1 - Vert	25'

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 3 km.

### 4.2.2. Régionale moyenne distance

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

Circuit	Difficulté	Temps moyen des 3 premiers
Violet moyen	5 - Violet	35'
Violet court	5 - Violet	35'
Orange	4 - Orange	30'
Jaune	3 - Jaune	30'
Bleu	2 - Bleu	25'
Vert	1 - Vert	25'

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 3 km.

### 4.2.3. Régionale sprint

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

<b>Circuit</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Temps moyen des 3 premiers</b>
Orange Hommes	4 - Orange	12-15'
Orange Dames	4 - Orange	12-15'
Jaune Hommes	3 - Jaune	12-15'
Jaune Dames	3 - Jaune	12-15'
Bleu	2 - Bleu	12-15'

Si le sprint a lieu en milieu forestier, un circuit de niveau vert de 12-15' pourra également être proposé en accord avec le DAR.

#### **5.4 Régionale de nuit**

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Les organisateurs devront configurer les inscriptions sur le site FFCO en respectant ces dénominations de circuits et les communiquer telles quelles dans l'annonce de course.

<b>Circuit</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Temps moyen des 3 premiers</b>
Violet	5 - Violet	40'
Orange	4 - Orange	30'
Jaune	3 - Jaune	30'
Bleu	2 - Bleu	25'

Les HD10 ne sont pas autorisés à courir de nuit sauf si accompagnés. Un circuit de niveau vert de 15' pourra être proposé dans ce cas en accord avec le DAR.