

Règlement sportif pédestre

Ligue de Normandie

Edition 2023



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 2023.

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.
- Les courses à étapes régionales (de 2 à 6 jours), quelle que soit la discipline, avec classement cumulé peuvent être organisées par circuits de couleur ou par circuits de catégories.
- 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. Il marquera néanmoins les points pour le classement national.
- Les compétitions individuelles régionales peuvent être inscrites au Classement National si elles répondent aux critères et ont reçu l'agrément de la Ligue.
- Les compétitions régionales au Classement National doivent respecter les formats IOF et les temps de course associés. Les LD et MD urbaines ne sont pas acceptées au CN. **Pour qu'un circuit puisse être pris en compte au CN, la moyenne du temps des 3 premiers coureurs classés sur ce circuit doit se situer entre 50% et 150% du temps de référence de ce circuit pour le format considéré. Il appartient à l'arbitre de veiller à l'application de cette règle.** Les courses en départ en masse et départ en chasse sont acceptées au CN sur validation du délégué-arbitre si des variations suffisantes et équitables entre les coureurs ont été mises en place pour les départs en masse.
- 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 compétition 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
- Les Pass'compétitions ne peuvent être délivrés à des licenciés FFCO.

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^{er} décembre de l'année précédente sur le site de la FFCO et avant le 1^{er} novembre de l'année précédente à la Commission Technique de la Ligue.

Toute modification apportée suite à une demande d'inscription au Classement National doit être notifiée par écrit à la ligue régionale, qui en fera part au secrétariat fédéral.

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.

Les échelles des cartes d'impression ISOM peuvent être différentes de celles définies par les formats de course de chaque discipline pour les catégories à partir de H/D35. Dans tous les cas, il s'agit de l'agrandissement de cartes élaborées pour l'échelle de 1 :15000 en ISOM.

L'échelle d'impression recommandée à partir de H/D60 est au 1 :7500, pour les catégories de H/D35 à H/D55, elle est de 1 :10000.

* 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)

L'organisateur est libre d'accepter ou non les inscriptions tardives. A partir du moment où l'organisateur aura fourni les horaires de départ à l'arbitre pour vérification, les inscriptions ne pourront être acceptées que si des places vacantes sont disponibles. Seul l'arbitre peut alors en juger.

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 une attestation ou un certificat médical, dont les modalités sont décrites ci-après, pour être chronométrés,
- Une attestation médicale ou 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 (ou de moins de 6 mois pour les mineurs) **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 d'attestation ou 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.

2.4. Fléchage routier

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

2.4. 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. L'annonce doit spécifier si celle-ci est inscrite au Classement National.

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. **Le code ne peut être inférieur à 31.**

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 (y compris la balise départ) 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 en distance de course et à 15 mètres en ligne droite (échelle 1 :4000).

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.

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 obligatoire. **Le début de la quarantaine ne peut se situer plus d'une heure avant le 1er départ.**

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 2022 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'ordre de départ des concurrents se fait par tirage au sort. Lorsque deux ou plusieurs catégories concourent sur le même parcours, les départs dans chacune des catégories doivent être consécutifs.

Il n'y aura pas d'ordre de départ défini sur place le jour de la course, pour toutes les courses inscrites au CN. L'arbitre devant valider ces horaires en amont.

Les horaires de départ doivent obligatoirement être approuvés par l'arbitre. Puis envoyés aux correspondants de chaque club au plus tard 72 heures avant la manifestation. Ils doivent être affichés à l'accueil et au départ.

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, à l'encre indélébile, sont à la disposition des compétiteurs avant le départ. La longueur, la somme des dénivelées positives, le nombre de postes du parcours et les catégories/ couleur du circuit doivent y figurer. Les dimensions des cases doivent être entre 5 et 7 mm.

Les heures de départ des championnats de Ligue sont imposées.

Les concurrents se placent à H-1 à côté de leur carte. La prise de carte s'effectue à H0.

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. Les 20 derniers mètres doivent être en ligne droite. Largeur d'au moins 3 mètres.

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 aux concurrents effectivement présents.

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 « non classé ».
- 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 absents sont notés ABS
 - Un coureur qui termine après l'heure de fermeture des circuits est « hors délais ».
 - 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.

2. 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.

Les experts (dont l'arbitre) ne peuvent pas courir pendant le déroulement des compétitions sur lesquelles ils officient.

L'organisateur peut faire un compte-rendu à l'issue de l'épreuve, faisant ressortir les points positifs et négatifs qu'il souhaite porter à la connaissance de la Ligue.

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

Les annonces de course pour les championnats de ligue doivent être adressées à tous les clubs de la ligue au plus tard 30 jours avant la date limite des inscriptions.

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.

Qualifications pour les championnats de France MD, LD et Sprint. En plus des concurrents qualifiés dans chaque format s'ajoute un quota sportif et un quota administratif pour l'ensemble des catégories :

Sont **qualifiés d'office** dans chaque catégorie :

- les coureurs figurant sur la liste haut-niveau national pédestre diffusée pour la saison en cours pour les formats pédestres MD, LD et sprint
- les coureurs figurants sur le liste haut-niveau national CO à VTT diffusée pour le saison en cours pour le format pédestre sprint.
- les 5 premiers du championnat de France du format considéré de l'année précédente
- les coureurs sélectionnés par la DTN dans la pré-sélection du groupe France -18 pour le format sprint pédestre
- **les 3 premiers (français) du championnat de ligue du format considéré** non encore qualifiés aux 3 titres précédents

Le quota sportif : une place supplémentaire est attribuée par tranche de 50 licenciés pour la MD et la LD et de 100 licenciés pour le Sprint au 31 décembre de l'année précédente. La ligue définit, par championnat, la répartition de ces places supplémentaires entre les catégories, dans la limite de 2 places maximum par catégorie. Ce quota ne concerne que les coureurs ayant participé au championnat de ligue.

Le quota administratif : 5 places par championnat. La ligue répartit les places entre les demandes de qualifications exceptionnelles et de qualifications des organisateurs des championnats de ligue. Elles ne doivent pas être nécessairement attribuées si le nombre de demande est inférieur au quota. Les qualifiés organisateurs pour un format devront avoir participé à l'organisation du championnat de ligue dans ce format.

De plus les experts (titulaires ou stagiaires) intervenant lors des championnats de ligue peuvent également demander via la ligue une qualification pour le championnat de France du format sur lequel ils sont intervenus.

Seuls les coureurs qualifiés pour les championnats de France peuvent y participer. Aucun remplacement n'est autorisé en cas de défection ou d'absence prévue ou supposée au championnat de France.

Si le nombre de participants par circuits est faible, des regroupements de catégories peuvent être mis en place sous le contrôle du DAR à la condition que les niveaux techniques et les temps des vainqueurs soient respectées. L'annexe 1 fournit une base de travail pour ces regroupements. Le DAR doit informer le secrétariat fédéral des regroupements qu'il a autorisés.

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.

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	A	5 – Violet	80'	
D21	B			
H20 H18 H35			C	65'
D20 D18 D35	D			55'
H40 H45 H50			E	45'
D40 D45 D50	F			40'
H55 H60 H 65			G	4 – Orange
D55 D60 D65	Gbis			
H70+			H	3 – Jaune
D70+	I			2 – Bleu
H16		J	1 – Vert	20'
D16	Violet		5 – Violet	45'
H14 D14	Orange	4 – Orange	45'	
H12 D12	Jaune	3 – Jaune	35'	
H10 D10(hors championnat)	Bleu	2 – Bleu	30'	
	Vert	1 – Vert	20'	

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 2 km-effort.

Sont déclarés champion(ne)s de Normandie de longue distance, le (la) premier compétiteur(trice) licencié 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 sert de sélection pour le Championnat de France de Moyenne Distance.

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	A	5 – Violet	35'
D21	B		
H20 H18	C		30'
D20 D18			
H35 H40 H45	D		35'
D35 D40 D45			
H55 H60 H65	E		30'
D55 D60 D65			
H70+	F		
D70+	G		4 – Orange
H16	Gbis		
D16	H	3 – Jaune	20'
H14 D14	I	2 – Bleu	
H12 D12	J	1 – Vert	
H10 D10	Violet	5 – Violet	35'
	Orange	4 – Orange	30'
	Jaune	3 – Jaune	25'
	Bleu	2 – Bleu	20'
	Vert	1 – Vert	

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 2 km-effort.

Sont déclarés champion(ne)s de Normandie moyenne distance, le (la) premier compétiteur(trice), de nationalité française, licencié 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.

4.1.3. Championnat de Normandie de Sprint pédestre

La course compte pour le Classement National et sert de sélection pour le Championnat de France de Sprint.

La quarantaine est obligatoire pour les coureurs prétendant à une qualification, pour les catégories D/H14, D/H16, D/H18-20 et D/H21-35. **Tout coureur en retard ne sera pas accepté.**

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
D14	D	3 – Jaune	12-15'
H14			
D16	C	4 – Orange	
H16			
D18-20	B		
D21-35			
H18-20	A		
H21-35			
D40-45	F		
D50-55			
D60 ET +			
H40-45	E		
H50-55			
H60 et +			
	Orange	4 – Orange	
	Jaune	3 – Jaune	
	Bleu	2 – Bleu	

Si l'organisateur le souhaite, et si la carte le permet, un circuit vert HD12 et moins pourra être proposé.

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

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	A	5 – Violet	50'
D20, D21	B		
H18, H35, H40	C		40'
D18, D35, D40			
H45, H50	D	35'	
D45, D50			
H16, H55, H60, H65	E		4 – Orange
D16, D55, D60, D65	F		
H70+ , D70+	G	3 – Jaune	30'
HD14	H	2 – Bleu	20'
HD12	Violet	5 – Violet	40'
	Orange	4 – Orange	30'
	Jaune	3 – Jaune	20'
	Bleu	2 – Bleu	15'

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 déclarés champion(ne)s de Normandie de CO de nuit le (la) premier(ère) compétiteur(trice) de nationalité française, licencié 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

Une zone de quarantaine (et d'échauffement) pour les coureurs n'ayant pas encore pris le départ doit être clairement défini.

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

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

4.1.6 Championnat de ligue de relais de catégorie

Tout coureur des catégories à partir de D/H35 peut être inscrit dans une catégorie inférieure de son choix jusqu'en catégorie D/H21. La catégorie D/H16 peut être inscrite en D/H20. Les catégories D/H18 et D/H20 peuvent être inscrites jusqu'en catégorie D/H21.

Les équipes de relais sont constitués de 2 ou 3 coureurs d'un même club en fonction de l'âge.

Âge	catégorie	Difficulté	Nombre de relayeurs	Temps de course total	
				Dames	Hommes
11 à 12 ans	D12/H12	Bleu	2	40'	40'
13 à 16 ans	D16/H16	Jaune	2D – 3H	60'	90'
15 à 20 ans	D20/H20	Violet		70'	105'
17 +	D21/H21		3	120'	120'
35 +	D35/H35			105'	105'
45 +	D45/H45			90'	90'
55 +	D55/H55		2	60'	60'
65 +	D65/H65				

Chaque concurrent n'effectue qu'un seul parcours.

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	Distances conseillées
Violet long	5 – Violet	9 à 12 km-effort
Violet moyen		7 à 10 km-effort
Violet court		5 à 8 km-effort
Orange	4 – Orange	5 à 8 km-effort
Jaune	3 – Jaune	4 à 5 km-effort
Bleu	2 – Bleu	3 à 4 km-effort
Vert	1 – Vert	2 à 3 km-effort

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 2 km-effort.

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	Distances conseillées
Violet moyen	5 – Violet	4 à 6 km-effort
Violet court		
Orange	4 – Orange	3 à 4 km-effort

Jaune	3 – Jaune	2 à 4 km-effort
Bleu	2 – Bleu	2 à 3 km-effort
Vert	1 – Vert	2 à 2.5 km-effort

Si un circuit jalonné existe, il sera obligatoirement distinct du circuit vert. Le circuit jalonné ne devra pas excéder 2 km-effort.

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.

Circuit	Difficulté	Distances conseillées
Orange Hommes	4 – Orange	2.5 à 3.5 km-effort
Orange Dames		
Jaune Hommes	3 – Jaune	1.5 à 2.5 km-effort
Jaune Dames		
Vert	2 – Vert	1 à 1.5 km-effort

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.

Circuit	Difficulté	Distances conseillées
Violet	5 – Violet	4 à 6 km-effort
Orange	4 – Orange	3 à 4 km-effort
Jaune	3 – Jaune	2 à 4 km-effort
Bleu	2 – Bleu	2 à 3 km-effort

Les HD10 ne sont pas autorisés à courir de nuit sauf si accompagnés. Un circuit de niveau vert de 2km-effort pourra être proposé dans ce cas en accord avec le DAR.

.....