

# Règlement sportif pédestre Ligue de Normandie

Edition 2025



## Préambule

Ce document définit les points spécifiques à la région Normandie pour l'organisation d'une course d'orientation pédestre de niveau régional ou départemental. Pour les règles non décrites dans ce règlement régional, c'est le règlement des compétitions de la FFCO qui s'applique notamment en ce qui concerne l'éthique sportive, l'organisation d'une compétition, les conditions d'accès à une compétition, la pratique sportive, les obligations opposable à tout compétiteur.

Ce règlement régional est proposé par la Commission Technique de la Ligue, amendé le cas échéant lors du séminaire des experts régionaux et validé ensuite en Assemblée Générale de la Ligue. Le présent règlement est applicable 3 mois après sa validation.

# 1. Principes généraux

Toutes les courses régionales de 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 de la méthode fédérale, des caractéristiques des différents formats de courses et du guide des circuits de couleur.

## 2. Modalités d'organisation

### 2.1. Candidature – Traceur – Contrôleur – Délégué-Arbitre

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.

Toute modification du calendrier apportée par la suite (ajout, modification de nature, de lieu,...) doit faire l'objet d'une validation par la commission technique et le comité directeur de la Ligue.

L'organisateur désigne un traceur et un contrôleur diplômés de niveau régional.

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.

Sur proposition de la Commission Technique, la Ligue nomme un délégué – arbitre régional. Des arbitres stagiaires peuvent officier pour valider leur diplôme. Ils ne doivent pas appartenir au club organisateur ni être du même club que l'arbitre titulaire.

### 2.2. Terrain et autorisations

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 posséder toutes les autorisations nécessaires :

- Propriétaires, mairies concernées, ONF,...
- L'utilisation du site de déclaration des manifestations sportives est à prendre en compte selon la nature et le lieu de la compétition : <https://declaration-manifestations.gouv.fr/> . Les dossiers doivent y être déposés au minimum 2 mois avant la date de la compétition.

### 2.3. Inscriptions et tarifs

Les tarifs d'inscription aux courses pédestres sont fixés chaque année par le Comité Directeur de la Ligue et validés en Assemblée Générale. Ils sont applicables aux licenciés Région Normandie FFCO, UNSS et UGSEL jusqu'à une éventuelle révision par le Comité Directeur. Se référer au règlement financier de la Ligue pour connaître les tarifs en vigueur.

La demande d'inscription doit indiquer le circuit choisi. A défaut, l'inscription sera faite sur le circuit de la catégorie de licence du coureur.

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

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.

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, un pass' O adéquat doit alors être délivré tout en respectant le fait qu'un Pass'O ne peut pas être délivré à une personne déjà titulaire d'une licence découverte-compétition ou licence loisir-santé. Il est impératif de collecter les documents nécessaires pour un non licencié qui souhaite effectuer un circuit chronométré selon la réglementation fédérale et le code du sport en vigueur (Une attestation sur l'honneur ou le cas échéant un certificat médical conforme et dont la date de validité n'a pas expiré.)

Le tarif d'un Pass O est librement fixé par l'organisateur dans la limite du maximum édicté par la FFCO. L'organisateur s'engage à reverser la part régionale du Pass O à la Ligue et la part fédérale à la FFCO selon le tarif en vigueur au jour de la compétition.

## **2.4. Modalité spécifique à l'organisation du départ**

Dans la mesure du possible, une aide doit être proposée aux personnes munies d'un Pass Loisir-Santé ou d'un Pass Découverte compétition : Décryptage de la carte, conseils d'orientation. Une attention toute particulière doit être accordée à ces personnes qui sont de potentiels futurs licenciés.

Même si les horaires de départ sont définis à l'avance et validé par l'arbitre, la compétition doit néanmoins être prévue et configurée dans la GEC pour l'utilisation de boitiers départ, ceci afin de permettre aux accompagnateurs sur les circuits jalonné, vert, HD10 de partir librement après avoir effectué leur propre parcours mais aussi pour palier à tout retard de compétiteur dû à un évènement extérieur non prévisible et ceci sous le contrôle et avec l'accord de l'arbitre.

Cas particulier du relais : Le coureur qui en termine jette sa carte à l'endroit prévu, décroche du support la carte de son relayeur à suivre et la lui transmet comme témoin de relais.

## **2.5. 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.

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

## **2.6. 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.

Pour une manifestation inscrite au CN, l'arbitre doit mettre en ligne les résultats et la carte sur le site du Classement National, au plus tard dans les 24 heures après la compétition.

## **2.7. 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 accompagnée d'une caution de 50 € qui sera restituée si la réclamation est justifiée.

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 accompagnée d'une caution de 50 € qui sera restituée si la réclamation est justifiée.

# **3. Contrôle des compétitions et expertise**

## **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 ainsi que les tracés des circuits au format Ocad.
- 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.

### **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 championnats de la 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 dont les modalités (places, places supplémentaires, demandes de qualification exceptionnelles) sont définies par le règlement de la FFCO.

Par ailleurs pour les femmes, en cas de grossesse, les qualifications aux championnats de France individuels pédestres seront conservées pour les deux années après l'accouchement, cette possibilité s'arrêtant lors du retour à la compétition (participation à un championnat). La sportive concernée devra prévenir sa ligue qui en informera le secrétariat fédéral lors de la transmission des qualifiés au titre des quotas administratifs.

#### **Le quota sportif :**

Ce quota ne concerne que les coureurs ayant participé au championnat de ligue.

La ligue définit, par championnat, la répartition de ces places supplémentaires entre les catégories, dans la limite de 2 places maximum par catégorie. Ces places supplémentaires doivent être communiquées aux licenciés et envoyées à la FFCO en amont de chaque championnat de ligue.

#### **Le quota administratif :**

La Ligue répartit les places du quota administratif entre les demandes de qualifications exceptionnelles, de qualifications des organisateurs et des experts des championnats de Ligue.

Les demandes de qualifications au titre du quota administratif devront parvenir à la Ligue dans les 24 heures suivants le championnat concerné.

Ces places ne doivent pas nécessairement être attribuées si le nombre de demandes est inférieur au quota.

Les demandes de qualification exceptionnelle ne peuvent être faites que pour des coureurs qui n'ont pas participé aux championnats de Ligue.

Les demandes de qualification au titre des organisateurs ou des experts titulaires ou stagiaires ne pourront l'être que pour le format organisé du championnat de Ligue considéré.

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 respectés. L'annexe 1 fournit une base de travail pour ces regroupements. Le DAR doit informer le secrétariat fédéral des regroupements qu'il a autorisés.

## **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	Temps du vainqueur	Niveau technique
H21	A	80'	5 – Violet
D21	B		
H20 H18 H35		65'	
D20 D18 D35	C		
H40 H45 H50		55'	
D40 D45 D50	D		
H55 H60 H 65		45'	
D55 D60 D65	E		
H70+		40'	
D70+	F		
H16	G	50'	4 – Orange
D16	Gbis		
H14 D14	H	40'	3 – Jaune
H12 D12	I	30'	2 – Bleu
H10 D10	J	20'	1 – Vert
	Violet	45'	5 – Violet
	Orange	45'	4 – Orange
	Jaune	35'	3 – Jaune
	Bleu	30'	2 – Bleu
	Vert	20'	1 – Vert

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 d'un Pass Compétition.

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.

## 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	Temps du vainqueur	Niveau technique
H21	A	35'	5 – Violet
D21	B	30'	
H20 H18			
D20 D18	C	35'	
H35 H40 H45			
D35 D40 D45	D	30'	
H55 H60 H65			
D55 D60 D65	E	30'	
H70+			
D70+	F		
H16	G	25'	4 – Orange
D16	Gbis		
H14 D14	H		3 – Jaune
H12 D12	I	20'	2 – Bleu
H10 D10	J		1 – Vert
	Violet	35'	5 – Violet
	Orange	30'	4 – Orange
	Jaune	25'	3 – Jaune
	Bleu	20'	2 – Bleu
	Vert		1 – Vert

Des regroupements de circuits pourront être effectués en accord avec l'arbitre 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-Compétition.

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.

## 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 des catégories H/D14, H/D16, H/D18-20, H/D21-35. 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	Temps du vainqueur	Difficulté									
D14	D	12-15'	3 – Jaune									
H14												
D16	C		12-15'	4 – Orange								
H16												
D18-20	B				12-15'	4 – Orange						
D21-35												
H18-20	A						12-15'	4 – Orange				
H21-35												
D40-45	F								12-15'	4 – Orange		
D50-55												
D60 ET +												
H40-45	E										12-15'	4 – Orange
H50-55												
H60 et +												
	Orange			12-15'		4 – Orange						
	Jaune					3 – Jaune						
	Bleu	2 – Bleu										

Un circuit vert HD12 et moins pourra être proposé sur validation de l'arbitre.

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 Compétition.

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.

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

### 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	Temps du vainqueur	Difficulté
H20, H21	A	50'	5 – Violet
D20, D21	B		
H18, H35, H40		C	
D18, D35, D40			
H45, H50	D	40'	
D45, D50			
H16, H55, H60, H65	E	35'	4 – Orange
D16, D55, D60, D65	F	30'	
H70+ , D70+	G		
HD14	H	20'	2 – Bleu
HD12	Violet	40'	5 – Violet
	Orange	30'	4 – Orange
	Jaune	20'	3 – Jaune
	Bleu	15'	2 – Bleu

## Championnat de ligue de relais sprint

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

### Modalités de qualification pour le championnat de France de relais sprint

Les clubs qualifiés pour le championnat de France de relais sprint sont déterminés par la FFCO et son règlement sportif. S'y ajoute, un nombre de clubs selon un quota également défini par le règlement sportif fédéral en vigueur et dont les modalités d'attribution au niveau de la ligue sont les suivantes :

L'addition des points CN à la date du 1er mars des 2 premiers hommes et dames au sein de chaque club qui ne sont pas déjà qualifiés par la fédération. Ce calcul sera effectué par la Commission Technique. Le(s) club(s) qui obtiendra (ont) le meilleur score parmi ceux qui souhaitent présenter une équipe est (sont) sélectionné(s).

### Modalités d'organisation du championnat de ligue de relais-sprint

Les équipes sont composées de 4 coureurs : 2 dames et 2 hommes selon les tableaux ci-dessous.

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

Pour des raisons d'équité, la dernière partie du parcours du dernier relayeur doit être identique pour toutes les équipes.

#### Circuits et catégories :

Relais	Dame / Homme	Temps de l'équipe vainqueur	Difficulté
1	D14 et +	12-15'	4 - Orange
2	H14 et +		
3	H14 et +		
4	D14 et +		

Relais	Dame / Homme	Temps de l'équipe vainqueur	Difficulté
1	D12 et -	12-15'	3 -Jaune
2	H12 et -		
3	H12 et -		
4	D12 et -		

### Championnat de ligue de relais de catégorie

#### Préambule

Pour des raisons d'équité, la dernière partie du parcours du dernier relayeur doit être identique pour toutes les équipes.

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.

Chaque concurrent n'effectue qu'un parcours.

Des équipes Open de clubs peuvent être constituées mais ne peuvent pas prétendre au titre de champion de Ligue.

#### Circuits et catégories :

Âge	Catégorie	Nombre de relayeurs	Temps de course total		Difficulté
			Dames	Hommes	
11à 12 ans	D12/H12	2	40'	40'	Bleu
13à16 ans	D16/H16	2D – 3H	60'	90'	Jaune
15à 20 ans	D20/H20		70'	105'	Violet
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				

## 5. Les autres courses régionales

### Régionale Longue Distance

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.

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Circuit	Distances conseillées	Temps du vainqueur	Difficulté
Violet long	9 à 12 km-effort	80'	5 - Violet
Violet moyen	7 à 9 km-effort	65'	
Violet court	4 à 7 km-effort	50'	
Orange	5 à 8 km-effort	50'	4 - Orange
Jaune	4 à 5 km-effort	40'	3 - Jaune
Bleu	3 à 4 km-effort	30'	2 - Bleu
Vert	2 à 3 km-effort	20'	1 - Vert

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

### Régionale Moyenne Distance

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.

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Circuit	Distances conseillées	Temps du vainqueur	Difficulté
Violet long	4 à 6 km-effort	35'	5 – Violet
Violet court	3 à 5 km-effort	35'	
Orange	3 à 4 km-effort	25'	4 – Orange
Jaune	2 à 4 km-effort	25'	3 – Jaune
Bleu	2 à 3 km-effort	20'	2 – Bleu
Vert	2 à 2.5 km-effort	20'	1 – Vert

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

### Régionale sprint

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.

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Circuit	Temps du vainqueur	Difficulté
Orange long	12-15'	4 – Orange
Orange court	12-15'	
Jaune	12-15'	3- Jaune
Bleu	12-15'	2 – Bleu

Un circuit vert pourra être proposé sur validation de l'arbitre.

## Régionale 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.

Les circuits proposés doivent être les suivants :

Circuit	Distances conseillées	Temps du vainqueur	Difficulté
Violet	4 à 6 km-effort	40'	5 – Violet
Orange	3 à 4 km-effort	30'	4 – Orange
Jaune	2 à 4 km-effort	20'	3 – Jaune
Bleu	2 à 3 km-effort	20'	2 – Bleu

Les HD10 ne sont pas autorisés à courir de nuit sauf si accompagnés. Un circuit de niveau vert de 2km-effort pour un temps de vainqueur de 20' pourra être proposé dans ce cas en accord avec l'arbitre.

## Régionale en relais

Que ce soit en relais de catégorie ou relais-sprint, les règles du championnat régional correspondant s'appliquent.