

4x4 Elburgo 2018

Règlement

Table des matières

TestFiche	2
MParcoursodalités de participationparticipation	2
Test par relais	2
Participation individuelle	3
Responsabilité du participant	3
Mineurs Lesmineurs	3
Contrôle du test	3
Juges de but	3
tournéetournée	3
Développement duessai	4
circuit d'	4
Développement de l'épreuve de relaisrelais	4
Organisation des équipes	4
Début de l' épreuve de relais	4
Organisation des étapes par objectifbut	4
Réalisation des relais	5
Aspects techniques	5
Rafraîchissements	5
Sanctions	5
Finalisation du test, classement et remise des prix	5
Durée et fin	5
Classementclassement	6
Prix	6
Considération finale	6

Fiche de la Course

Modalité sport	Marche nordique compétition
célébrationdate	17 Novembre, 2019
Lieu	Elburgo-Burgelu
Inscription	Jusqu'au 10 Novembre, 2019 ou jusqu'au fin des places disponibles .
Heure de départ	10h00
Horaire des retraits dorsaux	De 8h30 à 09h30
Briefing	9h40
Durée	4 heures plus le temps pour finir le dernier tour
Tour	Circuit de 1,6 Km
Cirucit alternatif	2,6 km

Modalités de participation

Deux types de participation sont proposées: par relais et individuel.

Course par relais

La modalité par relais sera jouée par des **équipes composées de 4 personnes, 2 hommes et 2 femmes**, à l'exception des situations qui seront indiquées plus loin dans ce règlement.

Au moment de l'inscription, vous pouvez inscrire des équipes complètes de 4 membres ou des participants individuels souhaitant se joindre à une équipe. Avec ces derniers, l'organisation de l'événement désignera des équipes de quatre participants ou, exceptionnellement, trois participants s'il n'est pas possible de compléter des équipes de quatre.

Exceptionnellement, et pour faciliter la participation de groupes présentant des caractéristiques particulières, l'organisation du test peut accepter des compositions d'équipes différentes de celles de deux hommes et de deux femmes.

Participation individuelle

Bien que le test soit planifié comme une épreuve de relais, les athlètes intéressés peuvent s'inscrire pour faire la course individuellement.

Responsabilité du participant

L'organisation de la course disposera d'un service médical de base et souscrira une assurance accidents pour les participants à la course.

Dans tous les cas, chaque participant est responsable d'être bien préparé physiquement pour la compétition et d'y aller en bonne santé générale et sans souffrir de maladie, d'anomalie physique ou de blessure pouvant être aggravée par la participation à cet essai.

Pour confirmer l'inscription, chaque participant devra remplir un document d'exonération à l'organisation pour sa participation à la course. Ce document sera fourni aux participants une fois qu'ils sont inscrits et peut être téléchargé du site Web de la course.

Mineurs

Les mineurs participants doivent présenter une autorisation parentale lors du retrait du numéro de dossard. L'Organisation fournira un modèle de cette autorisation sur demande et le mettra à la disposition du public à son site Web et d'autres moyens télématiques.

Contrôle de la course

Les juges d'arrivée et les juges du course seront chargés de contrôler divers aspects de la course.

Juges d'Arrivée

Le contrôle de la course sera confié aux juges d'arrivée. Ceux-ci seront chargés de compter les tours du circuit et de chronométrer le temps final pour chaque équipe ou chaque participant. Ils seront également chargés de contrôler les membres de chaque équipe au début de la course et d'enregistrer les relais produits.

Juges de Course

Les juges de course ont le but de contrôler le développement de la course et la technique des participants.

Développement de la Course

Circuit

La course se déroulera dans un circuit auquel les participants donneront le plus grande nombre de tours possible dans 4 heures.

Un circuit de 1,6 kilomètre est prévu, avec 400 mètres sur asphalte, 300 mètres de forêt et 900 mètres de chemins rurales.

Si les conditions météorologiques des jours précédant l'essai découragent l'utilisation de ce circuit, un circuit alternatif de 2,6 km sera disponible, avec 600 mètres sur asphalte et 2 km de chemin rurale.

Dans les deux cas, le départ et l'arrivée se dérouleront aux alentours du centre sportif Landederra à Elburgo, où il y aura un vestiaire et un service de douches.

Développement de l'épreuve de relais

Dans la modalité de relais, chaque équipe participante aura à chaque instant un athlète dans le circuit, sauf au moment de l'exécution du relais. Le reste des membres de chaque équipe doit rester en dehors du circuit.

Organisation des équipes

Chaque équipe organisera la stratégie de relais de la manière qu'elle jugera appropriée. La seule limite est que chaque participant doit remplir, au minimum, **trois** se tourne vers le circuit.

Début de l'épreuve de relais

Chaque équipe communiquera avant le début de la course au Juge d'Arrivée le membre qui commencera la course.

Organisation de la zone d'arrivée

La zone d'arrivée sera divisée en deux zones bien séparées par des clôtures ou des éléments similaires. L'une des zones, la **zone de contrôle**, qui sera marquée le jour de la course par les juges de d'arrivée, sera celle que les participants qui complètent le tour devront passer, aussi bien dans la modalité individuelle que dans la modalité de relais. Les juges d'arrivée contrôleront et enregistreront chaque pas des athlètes par la zone de contrôle. L'autre zone, **Zone de relais**, est programmée pour le départ de chaque nouveau relais lorsque le participant à la course dépasse Zone d'Arrivée, dans les tours auxquelles chaque équipe décide de réaliser le relais.

Réalisation des relais

Une fois que l'athlète qui complète un tour traverse la ligne d'arrivée, toujours par la zone de contrôle, l'athlète qui prend le relais peut partir derrière la ligne de départ par la zone de relais.

Aspects techniques

La course 4x4 Nordic Walking Elburgo est basé sur la prédisposition de tous les participants à ce que la course soit déroulée dans les limites réglementaires.

Les participants doivent utiliser des bâtons de marche nordique spécifiques.

L'utilisation d'embouts aux bâtons ne sera pas obligatoire.

Courir, faire du jogging ou plier les jambes n'est pas autorisé.

En tout temps, il doit y avoir un pied et un bâton en contact avec le sol.

Pendant la marche, les mains doivent clairement dépasser la ligne du corps.

Il est interdit de marcher avec les deux bâtons parallèles devant le corps.

Ravitaillements

L'organisation aura des ravitaillements liquides dans la zone proche du départ de la course.

Les équipes peuvent s'approvisionner dans cette zone si elles le souhaitent.

Sanctions

L'organisation se réserve le droit d'exclure des prix les participants ou équipes individuels qui, à la demande des juges d'arrivée ou des juges de course, ont commis de graves irrégularités techniques ou se sont conduits d'une manière contraire aux normes de sportivité et de respect. qui doit régir une compétition sportive.

Finalisation de la course, classement et remise des prix

Durée et fin

La course durera quatre heures, plus le temps nécessaire aux participants ou aux équipes pour atteindre l'arrivée après quatre heures.

Un mécanisme sera mis en place pour informer les équipes participantes de l'achèvement des quatre heures. Une fois les quatre heures écoulées, le participant de chaque équipe participant à la course devront compléter le tour. Le nombre de tours réalisés par l'équipe et le temps à l'arrivée sont enregistrés.

Classement

À la fin de la course, le classement sera établi en fonction du nombre de tours accomplis et, parmi les participants et les équipes ayant effectué le même nombre de tours, l'ordre sera établi par temps fait pour compléter les tours: le moins de temps, meilleur classement. Si une équipe ou un participant quitte la course, sa position dans le classement sera marquée du nombre de tours accomplis, derrière les participants ayant terminé le test ou ayant effectué davantage de tours.

Prix

Les prix suivants seront attribués:

Course pat relais:

- 1er prix
- 2ème prix
- 3ème prix.

Course individuelle:

- 1er prix catégories Féminin et Masculin
- 2ème prix catégories Féminin et Masculin
- 3ème prix catégories Féminin et Masculin

L'organisation de la course se réserve le droit de créer un prix si elle considère que les circonstances le justifient.

Considération finale

Tous les aspects du test qui ne sont pas envisagés dans le présent règlement seront résolus par le comité d'organisation de la course en fonction de leurs connaissances et de leur compréhension.

Elburgo, juin 2019