

CHALLENGE LIFCO 2015

CO PEDESTRE

Préambule :

Le Challenge LIFCO 2015 se court sur les 7 régionales organisées en Ile de France à partir de courses sous format « Circuits de Couleur ».

Rappel des objectifs visés par le changement de format :

- Proposer des circuits répondant davantage aux attentes des licenciés compétition et loisir, expérimentés ou débutants ;
- Attirer de nouveaux publics (raideurs, joggeurs, randonneurs...) ;
- Permettre à tout pratiquant de choisir un circuit adapté à ses compétences du moment en jouant sur niveau de difficulté et temps de course.

Principes généraux :

- fournir au public un tableau « km + dénivelée »
- fournir aux experts « temps de référence X valeur CN »

Distance des circuits :

Nom du circuit	Public de référence pour le traçage	Définition grand public*	Information experts
Violet-Noir long	H21	12 à 14 km	75' pour un CN de 8000 points
Violet-Noir moyen	D21	7 à 9 km	55' pour un CN de 7000
Violet-Noir court	Vétérans	4.5 à 5.5 km	35' pour un CN de 6000
Orange moyen	H16 + vétérans	7 à 9 km	60' pour un CN de 5000
Orange court	D16 + vétérans	4 à 5 km	40' pour un CN de 4000
Jaune long	Débutant	8 à 10 km	70' pour un CN de 3000
Jaune court	HD14	3 à 4 km	30' pour un CN de 3000
Bleu	HD12	2 à 3 km	25' pour CN de 2000
Vert	HD10	2 km	20' pour CN de 1500
Jalonné	HD10	2 km	---

- Il s'agit de la distance à vol d'oiseau ; dénivelé inclus (à raison de 10 m de dénivelé = 100 m topo). Pour rappel, le dénivelé ne peut dépasser 4% de la distance à vol d'oiseau.

Le tableau à afficher sur les courses doit se présenter sous la forme suivante :

Nom du circuit	Distance à vol d'oiseau	Dénivelé	Nombre de postes
----------------	-------------------------	----------	------------------

Contraintes dans le choix du circuit :

Les licenciés compétitions de 17 ans et + (HD18 et au-delà) peuvent s'inscrire sur n'importe quel circuit.

Les Licenciés compétitions de 16 ans et – sont limités :

- HD 16 : maximum circuit violet-noir moyen,
- HD14 : maximum circuit violet-noir court,
- HD12 : maximum circuit orange court,

- HD10 : maximum circuit jaune long.
- Les circuits longs sont interdits au moins de 14 ans.

Les Licenciés loisirs-santé peuvent courir sur les circuits jaunes au maximum.
Ces informations doivent être affichées clairement à l'accueil.

CLASSEMENT POUR LE CHALLENGE

Le classement s'effectue à partir des points marqués sur les courses réalisées. Au maximum, sont comptabilisés les résultats correspondant à la moitié des courses plus une (soit 4 courses pour 2015).

Le coureur marque des points quel que soit le circuit qu'il choisit. A l'issue de la saison, son classement peut résulter de points obtenus sur des circuits de couleur différente.

Le nombre de points que le premier marque sur chaque circuit est fonction du niveau technique et de la distance du circuit. Le nombre de points pour chaque vainqueur de circuit est :

Nom du circuit	Points maximum du premier
Violet-Noir long	100
Violet-Noir moyen	90
Violet-Noir court	80
Orange moyen	90
Orange court	70
Jaune long	80
Jaune court	60
Bleu	50
Vert	40
Jalonné	

Chaque coureur se voit attribuer un nombre de points égal à la différence entre le nombre maximum de points sur son circuit et le temps en minute qui le sépare du vainqueur (soit 1 point par minute de retard).

Le calcul des points s'effectue les catégories suivantes : H/D 10 ; H/D 12 ; H/D 14 ; H/D 16 ; H/D 18 ; H/D 20-21-35 ; H/D 40-45 ; H/D 50-55 ; H 60-65 ; D 60 et + ; H 70 et +.

Les 3 premiers jeunes de chaque catégorie sont récompensés quel que soit le nombre de classés. Pour les catégories seniors et vétérans, les 3 premiers de chaque catégorie sont récompensés à condition d'avoir au moins 10 classés ; dans le cas contraire, seul le premier de la catégorie sera récompensé.