

REGLEMENTS

RUN and BIKE 2008/2012.

PREAMBULE

Les règles spécifiques de la Coupe de France de Run and Bike 2008-2009 seront notées ***en italique, gras et soulignées dans le texte.***

REGLES GENERALES

L'épreuve consiste à parcourir la plus grande distance possible dans un temps défini, sous forme de boucle.

Le Run and Bike oblige à enchaîner, à chaque boucle, la course à pied et le VTT par binôme d'une équipe, avec un seul VTT par binôme.

La durée de course sera comprise entre 40 et 50 minutes pour les collégiés et 1h et 1h20 pour les lycéens.

Le format de Course du Championnat de France 2009 sera de 45 minutes pour les 2 catégories avec un départ simultané. La distance de la boucle sera de 1200m.

Les équipes sont constituées de 4 athlètes (2 garçons et 2 filles).

Chaque binôme effectue une boucle complète avant de passer obligatoirement le relais au binôme suivant.

L'ordre de passage des binômes d'une même équipe se fera en alternant un binôme garçon et un binôme fille et ce, jusqu'à l'atteinte du temps imparti.

Le passage du relais s'effectue par échange d'un bracelet type « chouchou ».

Les garçons des équipes partent en premier.

A chaque tour, le binôme passant le relais peut suivre l'évolution du nombre de tours effectué par chaque équipe sur un affichage prévu à cet effet.

Le port du casque à coque dure est obligatoire, même pendant la course à pied.

REGLEMENTATION CONCERNANT LE DEPART

Les départs peuvent être organisés de manières différentes selon la configuration du terrain :

- 1) Départs en lignes séparées de 50 m, les coureurs à pieds sur la 1ère ligne et les cyclistes sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné dans un premier temps aux coureurs puis 30 secondes plus tard aux cyclistes.
- 2) Départ en lignes séparées de 100m ou plus les cyclistes sur la première ligne et les coureurs à pieds sur la seconde ligne. Le signal de départ sera donné simultanément.
- 3) ***Départ des coureurs à pieds sur une boucle pédestre de 300 à 600 mètres, les cyclistes ne prennent le départ qu'au passage de leur partenaire devant eux.***
- 4) Départ en ligne, le coureur à pied et le cycliste côte à côte. Le signal de départ est donné simultanément pour les 2.

REGLEMENTATION CONCERNANT LA TRANSMISSION VTT

Durant la boucle, la ou les transmission(s) des VTT entre les coureurs s'effectue(nt) soit de main à la main soit à vue aux endroits prévus par l'organisateur. Ces zones de 20 à 30 mètres sont matérialisées par des barrières Vauban.

Les VTT seront obligatoirement déposés contre ces barrières afin de ne pas gêner les concurrents.

Il n'y a pas d'obligation d'utiliser l'ensemble des zones de transmission prévues par l'organisateur.

Remarque : Toute transmission qui gêne volontairement les autres compétiteurs, entraînera la disqualification de l'équipe

A mi-parcours une zone de contrôle sera matérialisée. Le binôme devra obligatoirement passer ensemble cette zone. Il sera possible d'attendre dans cette zone, sans gêner les concurrents.

Les compétiteurs ainsi que le matériel ne doivent pas gêner les autres concurrents

Les compétiteurs ne doivent pas déplacer ou déranger l'équipement des autres athlètes.

REGLEMENTATION CONCERNANT LE PASSAGE DU RELAIS

Une ligne au sol, 100 mètres avant le sas de relais, détermine une seconde zone de contrôle sur laquelle les membres d'un même binôme doivent se regrouper avant le passage du relais.

Le passage de relais (chouchou ou autres) s'effectue de main à la main avec le 2^{ème} binôme.

REGLEMENTATION CONCERNANT L'ARRIVEE

Lorsque le temps prévu est atteint, un signal sonore retentit (corne de brume, pistolet...). Les équipes encore en course terminent leur tour et passent la ligne d'arrivée.

Une ligne au sol, 100 mètres avant la ligne d'arrivée, (elle peut être la même que celle du regroupement sas relais) détermine une zone sur laquelle les membres d'une même équipe doivent être regroupés.

Le binôme franchi la ligne d'arrivée ensemble. Cette ligne d'arrivée sera décalée par rapport au sas de relais pour permettre une lecture claire de l'arrivée.

Le temps du dernier concurrent de l'équipe à passer la ligne d'arrivée servira de référence au classement.

Le classement s'effectue au nombre de tours réalisés + le temps dépassant le temps de course définie selon la catégorie. Cela permet de départager les équipes comptabilisant le même nombre de tours.

REGLEMENTATION CONCERNANT LE VTT

VTC(vélo tout chemin), Vélo de route, Vélo de cross, bi-cross et tout vélo avec des roues de 700 sont interdits.

- Le port du casque à coque dure est obligatoire.

Sont autorisés :

Cadre VTT 24 pouces, 26 pouces.

Pneus crantés sur l'ensemble du pneu.

Pédales automatiques.

Les embouts de guidon (sauf avis contraire de l'organisateur).

Les extrémités de guidon doivent être protégées.

Les compétiteurs doivent suivre le parcours tracé par l'organisateur.

Les compétiteurs doivent respecter les règles élémentaires du code de la route.

Aucune forme d'accompagnement et d'aide extérieure n'est autorisée. (VTT, à pied ou autres...)

Le ravitaillement sauvage est interdit.

REGLEMENTATION CONCERNANT LA COURSE A PIED

La marche est autorisée

Courir torse nu est interdit.

L'utilisation d'écouteurs ou de moyen radio est interdite.

Le ravitaillement sauvage est interdit.

Aucune forme d'accompagnement n'est autorisée. (VTT, à pied ou autres...)

- Le port du casque est obligatoire.