



REGLEMENT Championnat Régional de Longe Côte

Distances

Epreuves individuelles (solos) :

100 m et 400 m ouverts aux catégories **Juniors à Master 4**.

Epreuves par équipes :

- tierce et quinte : 1000 m ouvert aux catégories **Juniors à Master 4**.

- binôme : 400m ouvert uniquement à la catégorie **Minimes/Cadets**.

Catégorie

Catégorie d'âge :

Minimes/Cadets : 12-15 ans (une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur)

Juniors : 16-19 ans (- de 18 ans une autorisation parentale doit obligatoirement être fournie à l'organisateur).

Séniors : 20-39 ans

Master 1 : 40-49 ans

Master 2 : 50-59 ans

Master 3 : 60-69 ans

Master 4 : 70 ans et plus

La catégorie d'âge prise en compte est celle de l'année civile.

<i>Epreuves/Catégories ouvertes</i>	<i>Féminine</i>	<i>Mixte</i>	<i>Masculine</i>
100m et 400m Solo	OUI	NON	OUI
1000m Tierce	OUI	NON	OUI
1000m Quinte	NON	OUI	NON
400m Binôme	OUI	OUI sera classé en Masculin	OUI

La mixité est obligatoire pour les équipes *Quinte* à raison de 3 femmes et 2 hommes ou 2 femmes et 3 hommes.

Les compétiteurs concourent en classe unique, que le compétiteur utilise ou non un matériel de propulsion.

La mixité de catégorie d'âge dans une équipe est autorisée (excepté Minimes/Cadets). C'est l'âge du plus jeune compétiteur qui détermine la catégorie de classement. La présence d'un junior dans une équipe est autorisée mais le sur-classement ne peut être que d'une catégorie (senior). Celui-ci n'est pas pris en compte comme le plus jeune donc l'équipe est automatiquement classée dans la catégorie senior.

Participation

Pour s'engager aux épreuves du championnat Régional et du championnat de France, le compétiteur doit :

- Posséder un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du Longe Côte en compétition daté de moins d'un an, ou un certificat médical daté de moins de trois ans accompagnés des attestations de réponse négative au questionnaire de santé pour les années intermédiaires. (Conformément à l'article L231-2-1 du code du sport, à la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 sur la modernisation du système de santé et ses décrets d'applications).

- Posséder une licence associative FFRandonnée en cours de validité à la date de l'épreuve

- Posséder une autorisation parentale pour les compétiteurs de – de 18 ans



Le compétiteur doit être en mesure de fournir ces documents à l'organisateur le jour de la compétition.

- Pour les épreuves individuelles du championnat de France : avoir obtenu sa qualification à l'issue du championnat régional de sa région d'appartenance, dans la catégorie dans laquelle il concourt ;
- Être inscrit par son club d'appartenance avant la date limite d'inscription. **La licence** détermine le club d'appartenance
- Une équipe ne peut être constituée qu'avec des compétiteurs du même club, la licence faisant foi.

Un compétiteur ne peut participer :

- qu'à une seule épreuve individuelle : soit le 100 m ou le 400 m,
- et une épreuve en équipe soit tierce 1 000m ou quinte 1 000m, exceptés les Minimes/Cadets qui ne peuvent participer qu'au 400m en équipe de binôme.