


PRESENTATION

Point central de l'organisation : salle communale de MONTVENDRE (Centre du village) : Rassemblement – Accueil – Echauffement –

Il se présente sous la forme d'un Championnat Individuel par catégorie avec 3 types d'épreuves :

- | | |
|--|------------------|
| ☞ Epreuve de Cross-country : | ES1 / 200 points |
| ☞ Epreuve de dénivelé : Descente en slalom | ES2 / 50 points |
| ☞ : Montée infernale | ES3 / 30 points |
| ☞ Epreuve de Trial : | ES4 / 80 points |

REGLEMENT GENERAL

1 – CATEGORIES : 6 catégories :

- ⇒ **Benjamine**
- ⇒ **Benjamin**
- ⇒ **Minime garçons**
- ⇒ **Minime filles**
- ⇒ **Cadet/Junior garçons**
- ⇒ **Cadet/Junior filles**

2 – **MATERIEL** : Le V.T.T. doit être en bon état de marche. Un contrôle du matériel pourra être effectué avant le début de la compétition (embout de guidons interdit pour les épreuves techniques, cintre bouché). **Le port du casque est obligatoire.**

!! Protections coudes et genoux obligatoires pour la descente !!

3 – CONSIGNES GENERALES pour le Championnat individuel :

- Art. 1** ⇒ Les concurrents doivent respecter le Code de la route et les consignes des organisateurs.
Art. 2 ⇒ Filles et garçons de chaque catégorie pourront courir ensemble, mais seront classés différemment.
Art. 3 ⇒ 4 épreuves à réaliser, pour un total maximum de 360 points à obtenir. Pas d'obligation de participer à toutes les épreuves (mais pas de points).
Art. 4 ⇒ Sera déclaré vainqueur celle ou celui qui obtiendra le plus de points au terme des épreuves dans sa catégorie.
Art. 5 ⇒ En cas d'égalité des points, les compétiteurs seront départagés par l'épreuve de x-country
Art. 6 ⇒ Une seule reconnaissance avant chaque épreuve (sauf pour l'ES4, reconnaissance à vue).
Art. 7 ⇒ L'organisation ne fournira pas d'assistance mécanique.

ORGANISATION GENERALE

- 1** ⇒ Point central de l'organisation : salle communale de Montvendre **(réservé uniquement à l'organisation)**
2 ⇒ Rassemblement – Accueil – Echauffement – Retrait des dossards à partir de 9h, **début des épreuves 9h30 !!!!**
3 ⇒ Passage des épreuves de descente – ES2, monté - ES3 et Trial – ES4 suivant **heure d'arrivée.**
4 ⇒ Début des épreuves de Cross-Country 13 h 00 - ES1.
5 ⇒ Ordre des épreuves : **(modifiable suivant heure d'arrivée)**
 - benjamin : Montée – trial – Descente
 - minime : Trial – Descente – Montée
 - cadet / junior : Descente – Montée – Trial
6 ⇒ Fin des épreuves à 16 h 00 suivie des résultats et de la remise des récompenses.
7 ⇒ l'équipe d'organisation se réserve le droit de modifier les distances et les points accordés à chaque épreuve, et ce jusqu'au jour de l'épreuve.

Inscriptions INDIVIDUELLES et ÉQUIPES sur USPORT

Date limite : 18 mars 2019

RECOMPENSES

- 1 médaille aux 3 premiers de chaque catégorie.

REGLEMENT DES EPREUVES SPECIALES

E.S.1 : Le CROSS-COUNTRY / 200 points.

Cette épreuve se dispute en boucle sur un circuit tout terrain sécurisé. Le départ se fait en peloton.

Distances :

par catégorie

- Benjamine : 3.85 km
- Benjamin : 5.15 km
- Minime filles (et cadette/junior) : 5.15 km
- Minime garçons: 7.7 km
- Lycée garçons : 9 km

Classement :

Le 1^{er} marque 190 points, ensuite le nombre de points attribué diminue d'une unité toutes les 5 secondes pendant les 8 premières mn ensuite toutes les 10 s. Des points bonus sont attribués aux 5 premiers, à savoir 10 points au 1^{er}, 8 points au 2^{ème}, 6 points au 3^{ème}, 4 points au 4^{ème}, 2 points au 5^{ème}

E.S.2 : Le SLALOM CHRONOMETRE / 50 points.

Objectif :

Parcourir une distance de 300 mètres en descente, sur terrain varié, dans le moins de temps possible.

Décompte des points :

Le meilleur temps marque 50 points, le deuxième 49, et ainsi de suite.

E.S.3 : La MONTEE INFERNALE / 30 points : Distance maxi 300 m.

Montée de difficulté croissante, matérialisée par des plots.

Objectif :

Aller le plus loin possible sans poser le pied sur le sol.

Décompte de points :

- 1^{er} plot franchi ⇒ 1 Pt
- 2^{ème} plot franchi ⇒ 2 Pts
- Etc ...
- Montée complète réussie ⇒ 30 Pts

E.S.4 : TRIAL / 80 points.

Objectif :

Exécuter un parcours Trial en continu (reconnaissance à vue uniquement), composé de 2 zones de 6 segments rapportant un certain nombre de points définis par l'organisation. Effectuer un passage sans poser le pied au sol : (pose de pied, appui ou chute = 0 point pour le segment).

Décompte de points :

Chaque segment correspondra à un certain nombre de points en fonction de sa difficulté.