



Courses sur pistes

Ces épreuves sont organisées sur un anneau d'athlétisme de 200m en extérieur.

Ces épreuves s'organisent par série. Une série constitue une ligne de départ (soit 4 compétiteurs) pour l'épreuve concernée. On évitera toutefois de laisser un ou deux compétiteurs tous seuls, il vaut mieux diviser avec l'avant dernière série).

En principe, on compose également les séries par niveau d'expérience c'est à dire que l'on se sert des temps de référence indiqués par les compétiteurs. Pour ceux qui n'ont pas de référence, ils composent les séries restantes à faire.

1. Le départ

1.1 L'appel des concurrents

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard pourront être disqualifiés. Ceci se fera à l'appréciation de l'organisateur.

Attention, si 1 ou plusieurs compétiteur(s) est (sont) absent(s) sur la ligne de départ, on ne décale pas les séries suivantes. Cela implique :

- que l'on lance la série telle quelle
- que le(les) absent(s) seront marqués : NP (Non Partis)

1.2 Positionnement

Les compétiteurs se tiennent sur la ligne de départ soit sur un poteau ou tout autre support mis en place par l'organisateur. Les compétiteurs peuvent placer leur poteau de départ à l'emplacement le plus confortable pour eux à la condition de ne pas gêner d'autres concurrents. Les compétiteurs placent l'avant de leur pneu derrière le bord de la ligne de départ qui est la plus éloignée de la ligne d'arrivée. Aucune course ne permet le roulement en avant, par contre le roulement en arrière est toléré. Les compétiteurs peuvent se pencher avant le coup de feu ou le bip de départ mais leurs roues ne peuvent à aucun moment avancer.

1.3 Décompte

Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

Il est fait manuellement par le stater, il se fait sur 4 comptes à raison d'une seconde d'intervalles/ compte (ex. : Un, deux, trois, partez), ceci permet aux concurrents de prévoir le minutage du signal du départ pour un départ juste et précis.

1.4 Faux départ

Un faux départ se produit si la roue d'un compétiteur dépasse la ligne de départ avant le signal de départ ou bien si un ou plusieurs compétiteurs sont forcés de descendre en raison de l'interférence d'un compétiteur ou toute autre source extérieure.

Deux options se présentent :

- Le faux départ est du fait de l'organisateur : La course est reprise sans qu'aucun compétiteur ne soit pénalisé.
- Le faux départ est du fait d'un compétiteur : La course est reprise, le compétiteur qui a déclenché le faux départ peut se représenter sur la ligne de départ. Il sera disqualifié s'il déclenche un deuxième faux départ.

Si une course doit être reprise, le starter rappelle immédiatement les compétiteurs par un coup de sifflet.

2. L'arrivée

2.1 Validité de l'arrivée

L'ordre de celles-ci est déterminé par l'avant du pneu traversant le bord de la ligne d'arrivée qui est le plus proche de la ligne de départ. Les compétiteurs sont classés par leurs roues et non par leurs corps. Les compétiteurs doivent dépasser la ligne d'arrivée tout en contrôlant leur monocycle. Le « contrôle » du monocycle est défini par la partie arrière de la roue qui a complètement dépassé la ligne d'arrivée alors que le compétiteur a encore :

- Les deux pieds sur les pédales pour les courses classiques,
- Un pied sur une des pédales pour la course 50m/1pied,
- Au moins un pied sur le pneu pour la course 30m/Wheel-Walk.

Pour les courses où on permet les chutes (800m, relais 4x100m), en cas d'une chute sur la ligne d'arrivée, le compétiteur doit remonter et repasser la ligne d'arrivée dans les mêmes conditions que ci-dessus.

Pour les courses où on ne permet pas les chutes, le compétiteur est disqualifié.

Les compétiteurs qui ne respectent pas les conditions de franchissement de la ligne seront classés en NC (Non Classés).

Remarque : Si un compétiteur chute ou stoppe sa course à cause de la chute d'un autre compétiteur, il se verra accorder le droit de recommencer sa course sur l'une des séries suivantes.

2.2 Validité du chronométrage

- Si un compétiteur franchit la ligne d'arrivée dans les conditions optimales qu'aucun temps n'est validé, celui-ci sera calculé sur la base du temps validé par le compétiteur qui aura franchi la ligne d'arrivée juste avant lui majoré (augmenté) de 0.01 seconde.
- S'il s'agit du premier compétiteur de la série à franchir la ligne, son temps sera calculé sur la base du temps validé par le compétiteur arrivé dernière avant lui, minoré (diminué) de 0.01 seconde.

3. Utilisation des couloirs

Dans la plupart des courses, les compétiteurs doivent rester dans leur couloir d'attribution tout au long de leur course, sauf quand il dévie pour éviter un accident (chute d'un autre concurrent devant lui ou tout autre obstacle incongru).

Dans ce cas, si le compétiteur gêné tombe à son tour et ne peut terminer sa course, il peut bénéficier d'une nouvelle chance en concourant dans l'une des séries suivantes (cela reste à l'appréciation du directeur ou arbitre de course).

Dans le cas où un compétiteur sort de son couloir, il est alors disqualifié.

Jugement d'une sortie de couloir : On estime qu'un compétiteur est sorti de son couloir d'attribution lorsque son pneu traverse la ligne de séparation du couloir voisin d'un côté ou de l'autre (pour les couloirs intérieurs).

Tant qu'il ne franchit pas ces lignes, le compétiteur est autorisé à rouler en zigzag.

Remarque pour INGRE 2015 :

Les courses de 100 m, 400 et du 4 x 100 m se feront en départs échelonnés.

Le départ du 400 m se fera aussi de façon échelonnée mais Les concurrents devront rester sur leur couloir pendant un tour de piste avant qu'ils puissent couper et rouler sur le couloir intérieur.

4. Règle de proximité & dépassement

Les compétiteurs doivent maintenir un écart latéral minimum du diamètre de roue (618mm pour roue de 24' - 548mm pour roue de 20') entre eux.

En règle générale, les compétiteurs doivent effectuer leur dépassement par l'extérieur à moins qu'il y ait assez de place pour l'effectuer par l'intérieur. Toutefois, un compétiteur effectuant un dépassement par l'intérieur

demeure seul responsable de toute faute commise. Le compétiteur plus lent doit maintenir sa trajectoire la plus droite possible afin de ne pas venir heurter le compétiteur plus rapide qui le double.

5. Chute(s)

A part pour la poursuite et le relais 4x100m, un compétiteur qui chute ou pose un pied ainsi que toute autre partie de son corps au sol est disqualifié.

Dans les courses où l'on permet les chutes, le compétiteur doit remonter et repartir le plus rapidement possible du point où sa chute a eu lieu, sans courir. Si celle-ci s'est produite sur la ligne d'arrivée, le compétiteur devra franchir la ligne afin de valider la fin de sa course.

Si un compétiteur chute du fait d'un autre compétiteur, le directeur ou arbitre de course peut autoriser celui-ci à recourir sur l'une des séries suivantes.

6. Assistance des coureurs

Pour les courses où les chutes sont autorisées, les spectateurs ou juges peuvent aider un compétiteur à se remettre sur pied ou lui ramasser son monocycle mais celui-ci devra remonter sans aucune aide.

7. Interférence

En aucune façon, un compétiteur est autorisé à croiser délibérément la voie d'un autre compétiteur pour l'empêcher d'avancer ou le distraire dans le but de le faire chuter. Un concurrent qui est forcé de descendre en raison de l'interférence d'un autre compétiteur peut déposer une plainte à la fin de la course et se voir attribuer le droit de recommencer par le directeur ou arbitre de course.

Les compétiteurs qui se heurtent intentionnellement à d'autres concurrents peuvent recevoir du directeur ou arbitre de course : un avertissement, une perte de place dans le classement, la disqualification de cette course voire la suspension pour toutes les courses restantes.

8. Réclamations

Les concurrents peuvent déposer une réclamation écrite jusqu'à 15 minutes après l'affichage des résultats de la course. Ce délai pourra être accru pour les concurrents qui ont participé à d'autres courses entre temps. Les réclamations doivent être examinées et tranchées dans les 30 minutes qui suivent leur dépôt. Les décisions des arbitres sont sans appel et applicables immédiatement.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Course de 100m



Course sur piste sur une longueur de 100m où plusieurs vagues de monocyclistes s'affrontent. Le vainqueur est celui qui parcourt la distance le plus rapidement.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Les compétiteurs doivent rester dans leur couloir d'attribution sous peine de disqualification, le déplacement en zigzag est toléré tant que le bas du pneu ne franchit pas les lignes délimitant le couloir.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte. Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

Toute chute est disqualifiante.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec les 2 pieds sur les pédales.

Les compétiteurs doivent rester dans leur couloir tant que les juges n'ont pas donné l'autorisation de le quitter.

En fonction du nombre de participants, des demi-finales et finales seront organisées (les 8 meilleurs temps seront sélectionnés pour les ½ finales – les temps 1, 3, 5 & 7 seront dans la même série).

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour la sécurité de chacun ainsi que du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Les pneus doivent être non marquant et sans crampon.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Course de 400m



Course sur piste sur une longueur de 400m où plusieurs vagues de monocyclusistes s'affrontent. Le vainqueur est celui qui parcourt la distance le plus rapidement.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Les concurrents ont des places de départ en échelon et doivent rester sur leur couloir pendant un tour avant qu'ils puissent couper et rouler sur le couloir intérieur.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte. Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

Pendant le 1er tour, le coureur doit rester dans sa ligne de couloir, sous peine de disqualification. Il peut se rabattre au début de la seconde ligne droite. La zone est matérialisée avec des cônes jaunes souples. Le déplacement en zigzag est toléré tant que le bas du pneu ne franchit pas les lignes délimitant le couloir.

Les contacts physiques sont interdits. En cas de dépassement, il faut toujours laisser un écart d'une longueur de roue avec le concurrent dépassé avant de déboîter et avant de se rabattre. Cela est estimé visuellement et c'est la distance de roue à roue qui compte. Il faut doubler par l'extérieur, même s'il y a visiblement assez d'espace pour doubler sans danger par l'intérieur.

Toute chute est disqualifiante.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec les 2 pieds sur les pédales.

En fonction du nombre de participants, des demi-finales et finales seront organisées (les premiers de chaque série seront sélectionnés et les meilleurs deuxièmes).

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Les pneus doivent être non marquant et sans crampon.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Relais 4 x 100m



Cette épreuve consiste en trois relais successifs par quatre monocyclistes qui doivent chacun parcourir 100 mètres et se transmettre un témoin. Le vainqueur est celui qui parcourt la distance le plus rapidement.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte. Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

La descente involontaire n'est pas éliminatoire, le monocycliste doit immédiatement remonter, sans courir, à l'endroit où il s'est immobilisé

Les concurrents doivent ramasser le témoin s'il est tombé.

Le coureur doit rester dans sa ligne de couloir, sous peine de disqualification. Le déplacement en zigzag est toléré tant que le bas du pneu ne franchit pas les lignes délimitant le couloir.

Le passage de témoin se fait dans une "zone de relais" délimitée par des tracés au sol. Le relayeur "sortant" doit garder le témoin en main jusqu'à ce que le bas de son monocycle franchisse la ligne d'entrée en "zone de relais" tandis que le relayeur "entrant" doit impérativement avoir le témoin en main lorsque le bas de son pneu franchit la ligne de sortie de "zone de relais".

Le juge de relais signalera aux juges d'arrivée tout passage de relais invalide en levant son drapeau rouge d'une main et de l'autre en indiquant le nombre du couloir concerné.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec les 2 pieds sur les pédales.

Les compétiteurs doivent rester dans leur couloir tant que les juges n'ont pas donné l'autorisation de le quitter.

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Les pneus doivent être non marquant et sans crampon.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Course 50m un pied



Course sur piste sur une longueur de 50 m où plusieurs vagues de monocyclistes s'affrontent en pédalant à un pied (*one foot riding*). Le vainqueur est celui qui parcourt la distance le plus rapidement.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte. Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

Les concurrents pédalent avec les deux pieds pendant les cinq premiers mètres puis sur un seul pied après avoir franchi la ligne des cinq mètres. Si le coureur franchit la zone des 5 m avec les deux pieds sur les pédales, il est alors disqualifié (c'est le bas du pneu qui sert de référence).

Le pied libre peut être posé sur la fourche ou la jambe libre peut-être tendue.

Toute chute est disqualifiante.

Le coureur doit rester dans sa ligne de couloir, sous peine de disqualification. Le déplacement en zigzag est toléré tant que le bas du pneu ne franchit pas les lignes délimitant le couloir.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec un pied sur l'une des pédales.

Les compétiteurs doivent rester dans leur couloir tant que les juges n'ont pas donné l'autorisation de le quitter.

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Seuls des pneus lisses ou à très petits crampons seront acceptés sur la piste.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



30m Wheel Walk



Course sur piste sur une longueur de 30 m où plusieurs vagues de monocyclistes se propulsent en marchant sur le pneu (wheel walk). Le vainqueur est celui qui parcourt la distance le plus rapidement.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte.

Les concurrents démarrent assis en équilibre, les pieds sur le pneu, et propulsent le monocycle en poussant le pneu avec les pieds.

Le contact des pieds avec les pédales ou les manivelles est interdit. Toute chute est disqualifiante.

Le coureur doit rester dans sa ligne de couloir, sous peine de disqualification. Le déplacement en zigzag est toléré tant que le bas du pneu ne franchit pas les lignes délimitant le couloir.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec au moins un pied sur le pneu.

Les compétiteurs doivent rester dans leur couloir tant que les juges n'ont pas donné l'autorisation de le quitter.

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm. Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm. Il n'y a pas de restriction de taille sur les manivelles.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Seuls des pneus lisses ou à très petits crampons seront acceptés sur la piste.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Saut en hauteur



Saut en hauteur par-dessus une barre. Le vainqueur est celui ayant sauté par-dessus la barre la plus haute.

Règlements

Chaque concurrent dispose de 12 essais pour franchir sa plus haute barre.

Pour débiter le concours, la barre est placée à une hauteur de 15 cm. Le juge vérifie la hauteur et l'horizontalité de la barre.

A l'appel de son nom, chacun devra annoncer s'il veut tenter le franchissement de cette hauteur ou pas. Dans la limite de ses 12 essais, le candidat pourra tenter une hauteur supérieure. En cas d'échec, il ne sera pas possible de demander à sauter une barre inférieure.

Si des candidats arrivent en retard, ils devront entrer dans le concours à la hauteur en cours lors de leur présentation sur le concours (ils pourront toutefois bénéficier de 2 à 3 sauts d'entraînements afin de s'échauffer et de se régler)

Le compétiteur se positionne, où il le souhaite, sur la ligne de départ (½ cercle avant les poteaux).

Tant que le monocycle n'a pas décollé du sol, le compétiteur peut se replacer derrière la ligne de départ. La prise d'élan et la technique de franchissement sont libres, la prise d'appel devant avoir lieu sans qu'aucune partie du compétiteur ne soit en contact avec le sol.

Après le franchissement, le monocycliste doit garder le contrôle et rouler jusqu'au ½ cercle après les poteaux sans poser le pied ou la main au sol (= ligne de validation).

Un monocycliste, qui casse son matériel durant un essai de saut, est autorisé à recommencer son essai.

Si la barre tombe après le passage de la ligne de validation, l'essai sera compté comme bon.

Les concurrents disposent de 3 essais (dans la limite des 12 essais pendant le concours) pour franchir chaque hauteur et se qualifier pour la hauteur suivante.

La barre sera montée de 5cm en 5cm. Quand la difficulté augmente, cet incrément peut être diminué à 1cm.

Un greffier note les hauteurs franchies par chaque candidat, et le nombre d'essais sur la feuille d'engagement et résultat (un essai doit être noté sur la feuille d'engagement ou par un rond (Réussi)).

Le classement se fera à la hauteur franchie, puis aux nombre d'essais réalisés en cas d'égalité. En cas de persistance d'égalité pour les trois premiers, une hauteur supérieure définie par les concurrents concernés permettra de les départager.

Monocycles

Monocycle standard, mais aucune restriction. Les pédales en métal sont acceptées.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Saut en longueur



Saut en longueur par-dessus deux baguettes. Le vainqueur est celui ayant sauté par-dessus les deux baguettes les plus éloignées l'une de l'autre.

Règlements

Chaque concurrent dispose de 12 essais pour franchir sa plus longue distance.

Pour débiter le concours, la longueur est de 20 cm.

A l'appel de son nom, chacun devra annoncer s'il veut tenter le franchissement de cette longueur ou pas. Dans la limite de ses 12 essais, le candidat pourra tenter une longueur supérieure. En cas d'échec, il ne sera pas possible de demander à sauter une longueur inférieure.

Si des candidats arrivent en retard, ils devront entrer dans le concours à la longueur en cours lors de leur présentation sur le concours (ils pourront toutefois bénéficier de 2 à 3 sauts d'entraînements afin de s'échauffer et de se régler).

Le compétiteur se positionne sur la ligne de départ.

Tant que le monocycle n'a pas décollé du sol, le compétiteur peut se replacer derrière la ligne de départ. La prise d'élan et la technique de franchissement sont libres. La prise d'appel doit avoir lieu sans qu'aucune partie du compétiteur ne soit en contact avec le sol.

Si le pneu touche la ligne d'appel, l'essai sera compté comme « mordu ».

Après le saut, le monocycliste doit franchir la ligne de validation située à 4 mètres de la ligne d'appel sans poser le pied ou la main au sol.

Un monocycliste, qui casse son matériel durant un essai de saut, est autorisé à recommencer son essai.

Les concurrents disposent de 3 essais (dans la limite des 12 essais pendant le concours) pour franchir chaque longueur et se qualifier pour la longueur suivante.

La longueur est ensuite incrémentée de 5 cm. Quand la difficulté augmente, cet incrément peut être diminué à 1 cm. Les juges s'assurent de la distance entre les lignes.

Un greffier note les longueurs franchies par chaque candidat, et le nombre d'essais sur la feuille d'engagement et résultat (un essai doit être noté sur la feuille d'engagement soit par un rond (Réussi), soit par une croix (Raté)).

Le classement se fera à la longueur franchie, puis aux nombre d'essais réalisés en cas d'égalité. En cas de persistance d'égalité pour les trois premiers, une longueur supérieure définie par les concurrents concernés permettra de les départager.

Monocycles

Monocycle standard, mais aucune restriction. Les pédales en métal sont acceptées.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Courses de lenteur



La course de « **lenteur avant** » a pour but de rouler sur une planche de 10 m x 15 cm en avançant de façon continue aussi lentement que possible sans s'arrêter, ni reculer, sans sauter, ni zigzaguer avec des angles de plus de 45 degrés vers le bord. Attention, le meilleur temps est le plus.

Pour la course de « **lenteur arrière** », les règles sont identiques que pour la course de lenteur avant mais sur une planche de 10 m x 30 cm

Règlements

Les participants se présenteront dans l'ordre de leur choix en fonction de leur disponibilité.

Les concurrents ont droit à deux essais (en dehors des essais d'entraînement).

Le compétiteur positionne le bas de son pneu sur la ligne de départ et demeure immobile jusqu'au moment où le juge de départ lui donne le top départ. Le compétiteur doit alors immédiatement commencer le mouvement en avant et lâcher les poteaux.

Les concurrents doivent son essai invalidé en cas de légers mouvements d'arrêt ou de marche arrière, de virages à plus de 45 degrés vers le bord, de dépassement du bord de la planche, de déséquilibre jusqu'à toucher le sol. Les deux juges de suivi doivent lever la main de manière simultanée pour signaler une de ces irrégularités, sinon le doute bénéficie au compétiteur qui peut poursuivre sa course

Le chronomètre s'arrête lorsque le bas du pneu franchit la ligne d'arrivée.

Monocycles

Monocycle standard, mais aucune restriction. Les pédales en métal sont acceptées.

Équipement de protection

Aucune protection obligatoire. Les chaussures doivent être attachées.

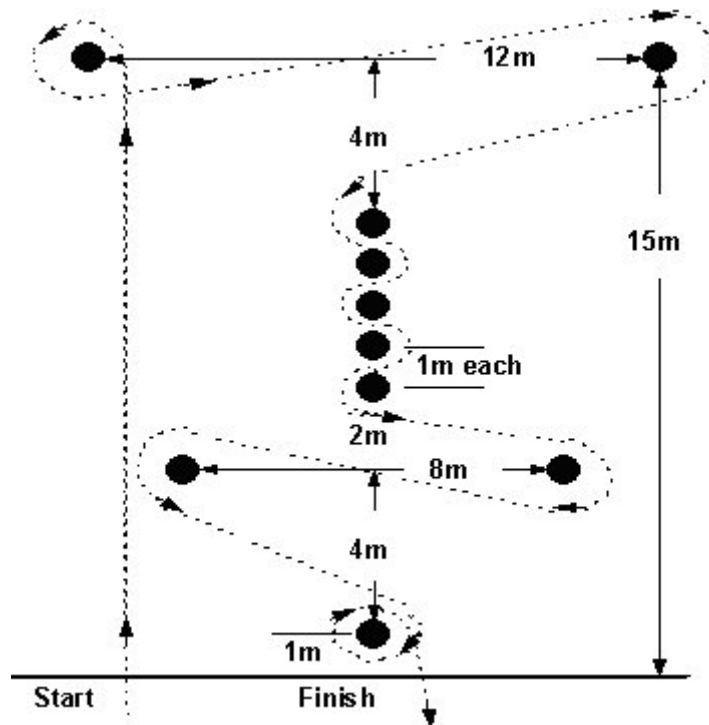


Parcours IUF – 1/2



Course où un monocycliste effectue un parcours prédéterminé entre des obstacles. Le vainqueur est celui qui effectue le parcours le plus rapidement.

Tracé du parcours IUF



La figure ci-dessus représente le schéma du parcours de la Course d'Obstacles au cours de laquelle les concurrents doivent rouler (l'un après l'autre) autour de dix cônes dans le sens défini sur le schéma. Les virages doivent être pris dans les sens indiqués par les flèches.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017



Parcours IUF – 2/2

Règlements

Les participants se présenteront dans l'ordre de leur choix en fonction de leur disponibilité.

Les concurrents ont droit à deux essais (en dehors des essais d'entraînement).

Le juge de départ donne le feu vert au compétiteur qui a alors 3 secondes pour partir, au-delà le chronomètre se déclenchera sans que cela soit disqualifiant pour le concurrent. Tant que le départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte.

Les cônes peuvent être frôlés, bousculés mais pas renversés. Renverser un cône est éliminatoire (pour l'essai).

En cas d'erreur de sens autour d'un cône, le concurrent doit recommencer le virage sans que le chronomètre soit arrêté.

Toute chute invalide l'essai.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle.

Monocycles

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 518mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Seuls des pneus lisses ou à très petits crampons seront acceptés sur la piste.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



La poursuite



2 coureurs s'affrontent sur 1 km (soit 5 tours de piste). Ils prennent le départ en 2 points opposés de la piste. Est déclaré vainqueur, le coureur qui rejoint l'autre coureur ou le coureur qui enregistre le meilleur temps.

Les épreuves de poursuite sont organisées en 2 phases :

- Les séries qualificatives désigneront les 4 meilleurs coureurs sur la base du temps réalisé,
- Les coureurs ayant réalisés les 2 meilleurs temps disputent la finale pour la 1^{ère} et la 2^{ème} place et les 2 autres, la finale pour les 3^{ème} et 4^{ème} places.

Pour les séries qualificatives, leur composition sera déterminée à partir des résultats du 400m. Le 1^{er} de la 1^{ère} moitié rencontrera le 1^{er} de la 2^{nde} moitié, le 2^{ème} de la 1^{ère} moitié rencontrera le 2^{ème} de la 2^{nde} moitié et ainsi de suite. En cas d'exæquo, un tirage au sort sera effectué pour les départager.

Règlements

Les coureurs qui ne se présenteraient pas dans la minute suivant l'appel de leur dossard seront disqualifiés.

Le départ est donné par un décompte à quatre temps. Tant que le « PARTEZ » du départ n'est pas donné, la roue doit être immobile et l'avant de celle-ci placé avant la ligne. C'est le devant du pneu qui compte. Le décompte ne peut commencer qu'après avoir eu confirmation que les juges à l'arrivée sont prêts (drapeau levé, talkie-walkie).

Toute chute n'est pas disqualifiante.

C'est l'avant de la roue qui compte pour arrêter le chronomètre et non une partie du corps. Le franchissement de la ligne d'arrivée doit se faire en roulant de façon contrôlée sur le monocycle avec les 2 pieds sur les pédales.

Lors des séries qualificatives, il est tenu uniquement du temps. Si un coureur est rejoint, il doit terminer la distance pour l'enregistrement de son temps. Un coureur rejoint ne peut prendre le sillage de son adversaire, ni le dépasser, sous peine de disqualification.

Si lors d'une course des phases finales, un coureur rejoint l'autre, la course est terminée.

Un coureur est considéré comme rejoint au moment où l'avant du pneu de son adversaire parvient à la hauteur de l'avant du pneu de son propre monocycle.

Monocycles

Pour les roues de 20", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 516mm et la longueur minimale de manivelles est de 100mm.

Pour les roues de 24", le diamètre extérieur du pneu ne doit pas être de plus de 618mm et la longueur minimale de manivelles est de 125mm.

Pour la sécurité de chacun et du matériel, seules des pédales plastiques seront acceptées sur la piste.

Les pneus doivent être non marquant et sans crampon.

Équipements de protection

Le port du casque, des genouillères et des gants sont strictement obligatoires et le port des coudières est fortement recommandé. Les chaussures doivent être attachées.



Inter Clubs de Mono-Athlétisme - 2017

Challenge « **POUSSIN** »



Les épreuves proposées :

1. Course courte : 30m.
2. Course longue : 100m.
3. Parcours IUF : Celui sera tracé d'après le parcours de référence IUF à la seule différence que les plots utilisés seront plus petits.
4. Lenteur avant : Celle-ci se fera sur une planche d'une largeur de 30cm.
5. Une course de poursuite sur 400m (2 tours de piste)

Le matériel autorisé :

- Roue 20" (518mm)/manivelles : 100mm
- Roue 16" (418mm)/manivelles : 89mm

Les protections:

Les chaussures doivent être correctement attachées, les genouillères, les gants intégrant des protège-poignets et le casque sont obligatoires, les coudières et protège-chevilles sont facultatifs.

L'Encadrement :

Amandine sera l'animatrice référente pour le challenge « POUSSIN ».

Chaque enfant reste sous la pleine et entière responsabilité de son parent ou adulte référent présent sur place.

Le classement :

Chaque épreuve proposée fera ainsi l'objet de l'enregistrement d'une performance personnelle et d'un classement général établi selon les modalités ci-dessous :

- Chaque épreuve rapporte 15 points au premier/première
- Chaque épreuve rapporte 10 points au second /seconde
- Chaque épreuve rapporte 5 points au troisième/troisième
- Chaque épreuve rapporte 2 points au quatrième et suivant(e)s

Un diplôme de participation de participation sera remis à chacun des participants.