

REGLES ET SECURITE SPEEDRUN

Dimanche 7 février 2025 – Manosque

NOMBRE DE PASSAGE ET TEMPS D'ÉCHAUFFEMENT

- 2 passages par participants sur les phases de qualifications
- 1 passage par participant sur les phases finales (les quotas seront ajustés en fonction du nombre d'inscriptions par catégorie)
- ➔ 1 passage supplémentaire est autorisé sous décision du référent (gêne, soucis matériel etc...)
- Temps d'échauffement : Les participants pourront avoir un temps d'échauffement articulaire lors du temps d'accueil (30 minutes). Ils auront ensuite un temps d'échauffement sur parcours (30 minutes).

TEMPS ET CHRONOMETRAGE

- Pour chaque passage, le participant doit partir à l'arrêt et déclencher le chronomètre avec la main. A la fin de son passage, il doit appuyer de nouveau sur le même chronomètre. Un juge prendra le temps manuellement afin de vérifier le temps de passage.
- ➔ **AUCUN CHRONOMETRE EXTERIEUR** ne sera pris en compte dans la compétition.

PARCOURS ET CATEGORIES

- Il y aura 2 parcours différents : un pour les débutants, un pour les confirmés.
 - Lors de l'échauffement sur parcours, **un participant peut demander à changer de catégorie à la table de direction.**
Ce changement sera **DEFINITIF** pour la compétition.
Toute demande effectuée en dehors de l'échauffement sur parcours ne sera pas prise en compte.
 - Le parcours sera expliqué aux participants avant l'échauffement sur parcours. Le référent expliquera le chemin d'évolution et les consignes spécifiques.
- ➔ Le parcours peut être modifié **UNIQUEMENT** par le référent.

FAUTES SPECIFIQUES	
Non contact avec une zone demandée	+5 secondes par obstacles/zones
Erreur de chemin sur le parcours	
Chute sur zone d'équilibre ou passage suspension	Le participant doit refaire l'obstacle sans chuter