



INFORMATIONS EPREUVES COFIDIS 12 NOVEMBRE 2022

RAPPEL OUVERTURE ET PERMANENCE

Accueil des coureurs pour les médailles à partir de **7h45 en porte E.**

Remise des dossards : **8h15 - 8h45.**

Pensez à vous présenter à la table des arbitres dès l'ouverture de la permanence pour confirmer vos épreuves.

Échauffement : 8h15 - 9h20. Début des compétitions : 9h30.

Accueil des coureurs pour les graines de pistards à partir de 11h30 en **porte E.**

Remise des dossards : **12h15 - 12h45.**

Pensez à vous présenter à la table des arbitres dès l'ouverture de la permanence pour confirmer vos épreuves.

Échauffement : 12h30 - 13h20. Début des compétitions : 13h30.

RAPPEL DES MODALITES PRATIQUES

PENSEZ A RENDRE VOS DOSSARDS EN FIN DE REUNION

Sur demande de la direction de l'établissement, le quartier coureur sera uniquement accessible aux coureurs et leur encadrement à raison d'un ou une encadrant(e) par athlète engagé(e). Merci de respecter cette consigne et les personnes désignées à son application.

PROTOCOLE DES GRAINES DE PISTARDS COFIDIS

Les protocoles correspondant aux podiums des différentes catégories des « Graines de Pistards » seront établis en fin de programme lors de la dernière réunion.

Néanmoins toutes les courses (hors qualifications) seront récompensées directement après la compétition par un bouquet au vainqueur de l'épreuve.

DEROULEMENT EPREUVES SPECIFIQUES

Le Keirin des graines de sprinteurs

Selon le nombre d'engagés, le keirin pourra se dérouler sur l'esprit de la vitesse en montante-descendante en deux tours. Les poules seront constituées en fonction du classement en cours de « Graines de Sprinteurs ». Lors du Keirin 1, les deux premiers coureurs montent dans la poule supérieure et les deux derniers descendent dans la poule inférieure. Le Keirin 2 établira le classement final.

La course de sprints :

La CdS se déroule selon la logique interne de la course aux points avec pour différence le fait que seuls les points comptent soit pour chaque sprint 5,3,2, 1 points et 10, 6, 4, 2 points pour le dernier sprint. La course est régulée par un engin qui s'écarte entre 3 et au maximum à 2 tours du sprint. A l'issue d'un sprint les coureurs s'écartent et se remettent derrière l'engin. La prise de sillage de l'engin ne peut excéder 1 tour.



L'élimination aux points :

C'est la logique interne et le déroulement de l'élimination qui prévalent dans cette épreuve. Sur la première partie de course définie en amont tous les coureurs restent en piste et le dernier coureur au passage d'un sprint est crédité d'un point. Sur la deuxième partie de course définie en amont, le dernier coureur au passage d'un sprint est éliminé et crédité d'un point. Le coureur qui l'emporte est celui qui a le moins de points (en cas d'égalité c'est l'ordre d'élimination qui prévaut).

Le scratch mystère :

La logique et le déroulement de l'épreuve sont celles du SCRATCH. Le jury tire au sort un nombre de tours dans une fourchette de 10 tours définie en amont et portée à la connaissance des coureurs. La cloche indique le dernier tour de course.

La Tempo 2

Cette épreuve s'inspire de la tempo race et de l'élimination. Le 1er sprint se déroule au 4ème tour puis un sprint est effectué tous les 2 tours. A chaque sprint le 1er coureur marque et le dernier perd 1 point. Un coureur qui prend un tour sur le peloton marque : + 6 points et celui qui perd 1 tour sur le perd 6 points. Le coureur qui marque le plus de points remporte l'épreuve.

La Course Cross Fit « Meunier »

Le cross fit est un enchaînement d'épreuves physiques, cette épreuve est donc l'enchaînement de la course de sprints sur une première partie définie en amont et de l'élimination dans sa deuxième partie où le coureur éliminé en premier marque 1 point, le deuxième éliminé marque 2 points, le troisième éliminé 3 points Le coureur qui l'emporte est celui qui marque le plus de points.

Dragster Vitesse

6 coureurs, 3 tours. Tirage au sort pour le positionnement.
Le coureur dans la boîte est chronométré sur le premier tour.

MADISON

(Développement imposé 7m45 soit 53x15 maxi pour l'ensemble des coureurs sur la compétition CONFIRMES.