

COURSES ET RELAIS SUR ROUTE

DISTANCES (240.1)

Distances standards

Hommes et dames	
	10km
	15km
	20km
	21,098km (semi-marathon)
	25km
	30km
	42,195km (marathon)
	100km

Relais sur route (EKIDEM)

TOUTES CATEGORIES Hommes et Dames	Distance recommandée	42,195 km	
	Parcours en boucle de	5 km	
	Distance à parcourir par athlètes	1	5 km
		2	10 km
		3	5 km
		4	10 km
		5	5 km
6		7,195 km	
JUNIORS	Distance recommandée	21,098 km	
	Parcours en boucle de	5 km	
	Distance à parcourir par athlètes	1	5 km
		2	5 km
		3	5 km
		4	6,098 km

TERRAIN (240.1)

Les courses doivent être disputées sur des routes sur sol dur.

Lorsque la circulation ou d'autres circonstances du même genre l'empêchent, le parcours, dûment marqué, peut emprunter une piste cyclable ou un chemin pour piétons le long de la route, mais ne doit pas passer sur des terrains meubles tels que des accotements gazonnés ou similaires.

Le départ et l'arrivée peuvent avoir lieu sur un stade. **L'arrivée, comme le départ, peut se faire dans l'herbe ou sur tout autre terrain meuble** (240.2.ii)

DISQUALIFICATION (240.1)

Si le Juge-Arbitre est convaincu, sur le rapport d'un Juge ou d'un Commissaire ou autrement, qu'un athlète a quitté le parcours marqué réduisant ainsi la distance à parcourir, ce dernier sera disqualifié. **Le JA donnera prioritairement un avertissement préalable à la disqualification (125.8)**

MESURAGE (240.1)

Les lignes de départ et d'arrivée d'une course sont signalées par une ligne blanche d'au moins 5 cm de large.

Le parcours doit être mesuré selon la trajectoire la plus courte possible qu'un athlète puisse suivre sur la partie de la route autorisée pour l'épreuve.

La ligne de mesurage est, si possible, indiquée le long du parcours par une couleur distinctive qui ne peut être confondue avec d'autres marquages.

La longueur du parcours ne doit pas être inférieure à celle annoncée pour l'épreuve.

L'incertitude du mesurage ne doit pas dépasser 0,1% (par exemple 42m pour le Marathon) et la longueur du parcours doit être certifiée au préalable par un mesureur expert reconnu par l'IAAF.

La dénivellation entre le départ et l'arrivée ne devra pas excéder un pour mille, c'est-à-dire un mètre par kilomètre.

Les distances en kilomètres le long du parcours seront indiquées clairement à tous les athlètes.

EKIDEM (240.1)

Pour les Relais sur Route, les lignes de 5cm de large seront tracées en travers du parcours pour indiquer les distances de chaque relais et sa ligne de départ. Des lignes semblables seront tracées 10m avant et 10m après la ligne médiane pour indiquer la zone de transmission. Tout le processus de transmission doit être réalisé dans cette zone

SÉCURITÉ (240.1)

Les Comités Organisateurs des courses sur route doivent assurer la sécurité des athlètes et des officiels et s'assurer que les routes utilisées pour la compétition sont fermées à la circulation motorisée dans les toutes les directions.

Un examen médical manuel effectué pendant le déroulement d'une épreuve par le personnel médical désigné par le Comité Organisateur et clairement identifié par des brassards, des vestes ou des moyens similaires distinctifs, ne sera pas considéré comme une aide.

Un athlète doit se retirer immédiatement de la course si l'ordre lui en est donné par le Délégué Médical ou par un membre du personnel médical officiel.

RAFRAÎCHISSEMENTS (240.1)

De l'eau et des rafraîchissements appropriés devront être disponibles au départ et à l'arrivée des courses.

Courses jusqu'à 10km inclus

Si les conditions atmosphériques le justifient, des postes de rafraîchissement et d'épongement seront installés tous les 2 à 3km.

Courses de plus de 10km

Des postes de ravitaillement seront installés aux environs du 5ème kilomètre et ensuite environ tous les 5km.

Des postes de rafraîchissement et d'épongement, où uniquement de l'eau sera fournie, seront installés à mi-chemin entre deux postes de ravitaillement ou plus fréquemment selon les conditions atmosphériques.

Le ravitaillement doit être disponible aux postes indiqués par les athlètes. Il doit être placé de telle sorte qu'il soit facilement accessible aux athlètes ou qu'il puisse leur être mis dans la main par des personnes autorisées.

Un athlète qui se procure des rafraîchissements à un endroit situé hors des postes de ravitaillement prévus pour cela est passible de disqualification.

QUITTER LE PARCOURS

Dans les épreuves sur route, un athlète peut quitter le parcours ou la piste, avec l'autorisation et sous la surveillance d'un officiel, pourvu que, ce faisant, il ne réduise pas la distance à parcourir.

LE DÉPART (240.1)

Le départ de la course sera donné par un coup de feu.

Ordres du starter

Pour les courses au delà de 400m l'ordre du Starter, dans sa langue maternelle, en Anglais ou en Français, est : "A vos marques".

Pendant le départ, un athlète ne doit pas toucher le sol avec sa ou ses mains.

Après le commandement "A vos marques"

L'athlète doit prendre position complètement à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué et derrière la ligne de départ.

Il prend immédiatement et sans délai sa position complète et finale de départ.

Si, pour une raison quelconque, le Starter estime que toutes les conditions ne sont pas remplies pour donner un départ régulier après que les athlètes soient à leurs marques, il ordonne aux athlètes de se retirer de leurs marques et les Aides-Starters les replacent sur la ligne de rassemblement.

Pour les courses comportant un grand nombre d'athlètes, il devrait être donné un avertissement cinq minutes avant le départ, avec des avertissements supplémentaires le cas échéant.