

Jeux des 50 ans et plus Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

Course : 100 M, 3 KM et 10KM

REGLEMENTS

1. REGLEMENTS GENERAUX

En tout temps, lors des compétitions, les compétiteurs doivent respecter les décisions des bénévoles spécialisés.

2. PRINCIPE DE LA DISCIPLINE

- Une période d'échauffement est prévue avant chaque compétition.
- Pour le 100 m, le 3 km et le 10 km il s'agit d'une course de vitesse. Les trois participants ayant obtenu les temps les plus rapides dans chacune des disciplines, seront les gagnants de la compétition.
- Il s'agit d'une discipline individuelle. Chaque personne doit parcourir la distance dans laquelle il s'est inscrit. Le compétiteur peut, au choix, s'inscrire dans une ou plusieurs distances.

3. CATEGORIE

Il y a deux catégories à ce défi, l'une pour les hommes, l'autre pour les femmes ainsi que des groupes d'âge, soit 50 à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 à 79 ans, 80 à 89 ans et 90 ans et plus.

4. ZONE DE COURSE

La course se fait à l'extérieur.

5. DEROULEMENT

- Les départs des compétiteurs se font par groupe. Les coureurs seront chronométrés.
- Pour dépasser un autre coureur, on doit le contourner par l'extérieur du circuit de course.