

**Modification règlement PACA 2009**  
(adopté par vote sur le forum co-paca.info le 4 fev 2009)

**ARTICLE I-3: Catégories PACA (hommes et dames)**

<b>Hommes : catégorie PACA</b>	Catég. FFCO	<b>Dames: catégorie PACA</b>	Catég. FFCO
H10 (10 ans et moins)	H10	D10 (10 ans et moins)	D10
H12 (11 – 12 ans)	H12	D12 (11 – 12 ans)	D12
H14 (13 – 14 ans)	H14	D14 (13 – 14 ans)	D14
H16 (15 – 16 ans)	H16	D16 (15 – 16 ans)	D16
H18 (17 – 18 ans)	H18	D18 (17 – 18 ans)	D18
H20-21-35 (19 à 39 ans)	H20 H21 H35	D20-21-35 (19 à 39 ans)	D20 D21 D35
H40-45 (40 à 49 ans)	H40 H45	D40-45 (40 à 49 ans)	D40 D45
H50-55 (50 à 59 ans)	H50 H55	D50-55 (50 à 59 ans)	D50 D55
H60+ (60 ans et plus)	H60 H65 H70	D60+ (60 ans et plus)	D60 D65 D70

(âge au 31 déc. de l'année en cours)

**ARTICLE I-4: Circuits – Temps de courses - Niveaux Techniques**

La répartition des catégories et temps de course indiquée dans le tableau ci-dessous correspond aux circuits habituels du challenge PACA qui sont courus au format longue distance. ...

Circuits	Niveau technique	Catégories PACA	Nom catégorie	Tps du premier	Distance indicative
<b>A</b>	niv. 5-6	H20-21-35	H Senior	<b>70'</b>	9500m
<b>B</b>	niv. 5-6	H18 , H40-45 <b>D20-21-35</b>	H Junior , HVétérant 1 <b>D Senior *</b>	<b>60'</b>	7000m
<b>C</b>	niv. 5	H16, H50-55 <b>D18, D40-D45</b>	H Cadet, H Vétérant 2 <b>D Junior, D Vétérant 1</b>	<b>50'</b>	5500m
<b>D</b>	niv. 4 (orange)	H60+ <b>D16, D50-55,</b>	H Vétérant 3 <b>D Cadettes, D Vétérant 2</b>	<b>40'</b>	4500m
<b>E</b>	niv. 3 (jaune)	H14 <b>D14, D60+</b>	H Minimes * <b>D Minimes, D Vétérant 3</b>	<b>35'</b>	3500m
<b>F</b>	niv. 2 (bleu)	H12, H10 D12, D10	H Benjamins , H Poussins D Benjamins, D Poussines	<b>25'</b>	2500m
<b>J</b>		Jalonné - toutes catégories			2500m

*Le niveau technique défini pour chaque circuit est celui de la méthode Fédérale (disponible sur le site FFCO dans les documents Formation) . Dans ce tableau, le circuit proposé, en fonction de la catégorie, est pour un coureur ayant au moins 6 mois à 1 an de pratique . Il est conseillé aux débutants de prendre un circuit inférieur (qu'on appellera circuit de sous-classement)*

\* Cas particuliers:

**Les catégories D20-21-35 courant sur le circuit C et H14 courant sur le circuit D , seront récompensées le jour de la course sur leur circuit de sous ou sur classement ( mais leur point seront calculés avec les coefficients habituels de sous classement et sur classement : 0,8 pour les D20-21-35 sur le circuit C et 1,1 pour les H14 sur le circuit D)**

**ARTICLE I-5: Classement - points Challenge PACA**

Le classement individuel du challenge PACA est fait aux points, sur chaque course, par rapport **au temps du premier Homme et de la première Dame du circuit** , selon la formule suivante :

$$\text{Nombre de points} = (\text{temps du 1}^{\text{er}} \text{ du circuit} / \text{temps du coureur}) \times 100$$

ce qui donne 100 points pour le 1<sup>er</sup> Homme et la 1<sup>ère</sup> Dame , puis , pour les suivants, un nombre de points inversement proportionnel à leur écart avec le premier ; ce type de classement permet de s'adapter à toutes les durées de courses et de prendre en compte la performance du coureur relativement à cette durée de course.

Cas particuliers: le calcul des points pour les D20-21-35 souhaitant courir sur le circuit A se fera par rapport au temps du premier homme , avec un coefficient multiplicateur de 1,2