



Règlement Insane Race Backyard

Art. 1 – Organisateur

L'Insane Race est une course à obstacles organisée par **Insane Sport Event** (association loi 1901, inscrite au journal officiel sous le numéro W175004734).

Vous pouvez contacter l'organisateur par mail à l'adresse **insanesportevent@gmail.com**

Art. 2 – Date et lieu

L'Insane Race Backyard aura lieu les samedi et dimanche 17 et 18 juin 2023, au lieu-dit « chez d'Aigre », 17510 Fontaine-Chalendray.

Art.3 – Description des courses

3.1. Parcours & horaires :

- 3km élites, CLM – 30 obstacles (limité à 120 coureurs), samedi 17 juin, 10h00
- 3km ligue UFSO Séries – règlement FISO, option à prendre sur l'inscription 3km élites, réservé aux adhérents UFSO.
- remise des prix 3km élites, samedi 17 juin, 12h00
- 12km club – 25 obstacles (limité à 80 coureurs), samedi 17 juin, 16h30
- 100m OCR Sprint – 12 obstacles (limité à 50 coureurs), samedi 17 juin, séries de qualifications chrono 14h30 – 15h30, manches 1/4, 1/2 et finale 19h00
- 100m OCR Sprint ligue UFSO 100m – option à prendre à l'inscription 100m, réservé aux adhérents UFSO.
- remise des prix 100m ninja et 12km Clud, samedi 17 juin, 20h00
- 15km élites – 50 obstacles (limité à 80 coureurs, sous conditions d'admission), dimanche 18 juin, 9h00
- remise des prix 15km élites, dimanche 18 juin, 12h00

Les courses élites 3km élite et 15km élite sont qualificatives pour les **OCR World Championships pour le top 5 hommes et femmes.**

Les temps limites de course seront communiqués au briefing, suivant les conditions météo.

3.2. Généralité :

Course à pied avec obstacles.

Départs groupé (mass-start) pour les formats 12km club et 15 km élite.

Départs en contre la montre pour le format 3km élite. Un coureur toutes les 30 secondes, suivant l'ordre du Ranking OCR, première série réservée à la ligue UFSO Séries.

Qualifications sur séries chronométrées pour le 100m OCR, deux passages par coureur. Sont qualifiés les 8 meilleurs coureurs au chrono par genre, pour courir les manches 1/4, 1/2, et finale. Les manches sont courues en élimination directe.

Tous les coureurs doivent se présenter sur la ligne de départ avec leur(s) bracelet(s) au poignet, puce de chronométrage, et chasuble.

Briefing obligatoire 10 minutes avant le début de l'épreuve, une pénalité temps de 10 minutes sera appliquée en cas d'absence.

Un athlète ayant pris l'option Ligue UFSO 100m est classé sur la course organisateur.

Un athlète ayant pris l'option Ligue UFSO Séries est classé sur la course organisateur, en respectant le règlement FISO.

3.3. Coureurs club :

Vous empruntez les même parcours que les élites, à l'exclusion de certains obstacles, modifiés ou supprimés.

Le règlement obstacles s'applique de la même manière pour être classé.

Le temps limite pour effectuer le parcours est fixé à 2h15.

Pour les coureurs souhaitant courir en « loisir », ne vous souciez pas trop de perdre vos bracelets, vous apparaîtrez aussi dans les résultats, avec votre temps, à la suite des coureurs « classés ».

3.4. Coureurs élites, 3km & 15km :

- Chronométrage par puce, dossard toujours bien visible et lisible (chasuble), entraide interdite.
- Port obligatoire d'une chasuble numérotée, prêtée par l'organisation (à restituer, en même temps que la puce, en fin de course impérativement pour être classé, facturée 20€ si non restituée).
- Règlement spécifique obstacles en annexe.
- Les athlètes doivent réaliser une "tentative honnête" de franchissement pour chaque obstacle. Cela signifie notamment qu'un effort significatif doit y avoir été consacré, et ne pas faire du "touch and go". Le cas échéant, l'athlète sera alors classé "NC" ("Non Complété") ou "DSQ" ("Disqualifié") en fonction de l'appréciation du juge présent.
- L'athlète dispose d'autant de tentatives que nécessaire pour franchir les obstacles.
- **Attention** : pour le 3km avec l'option « Ligue UFSO séries » le règlement FISO s'applique. Il n'y a donc qu'un seul essai par obstacle de suspension.

3.5. Pénalité élites et club, sur 3km et 15km :

Tous les coureurs prendront le départ avec 3 bracelets indéchirables (obligatoire pour prendre le départ).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Il y aura un contrôle des bracelets avant l'arrivée, les coureurs à qui il manquerait un

bracelet (un obstacle non validé), ou deux bracelets (deux obstacles non validés), seront orientés vers une boucle de pénalité, pour un tour par bracelet manquant. Ils devront s'acquitter de cette pénalité avant d'être autorisés à continuer vers l'arrivée.
La perte des 3 bracelets mettra le coureur hors classement (NC).

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés, retourné / tiré de pneu), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera tous les bracelets, mettant le coureur hors classement définitivement.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour faire couper son bracelet. Les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec.

3.6. Format ninja 100m

Le franchissement de tous les obstacles est obligatoire, en cas d'échec sur un obstacle, une seconde tentative est autorisée (valable une fois pour chaque obstacle).

2 coureurs par série, une ligne dédiée par coureur sur chaque obstacle.

Les coureurs auront un temps maximum autorisé pour terminer le parcours (défini le jour de la course en fonction des conditions).

Le tournoi comportera deux séries de qualification chronométrées pour chaque coureur.

Les 8 meilleurs au chronomètre seront qualifiés pour la suite de la compétition.

Les manches sont disputées en élimination directe, suivant le schéma groupe A : 1-8 ; 3-6 , groupe B : 2-7 ; 4-5. Les vainqueurs des deux groupes se rencontrent pour déterminer places 1 à 4, les perdants des deux groupes se rencontrent pour déterminer les places 5 à 8. Les autres seront classés suivant leurs meilleurs temps de passage lors des séries.

1/4 finales		Demi-finales		Finales			Classement final
duel	rang qualif	duel	Résultat 1/4	duel	Résultat 1/2	Résultats	
A	1	K	vainqueur A	W	vainqueur K	vainqueur W	1 ^{er}
	8		vainqueur B		vainqueur M	perdant W	2 ^{ème}
B	3	L	perdant A	X	perdant K	vainqueur X	3 ^{ème}
	6		perdant B		perdant M	perdant X	4 ^{ème}
C	5	M	vainqueur C	Y	vainqueur L	vainqueur Y	5 ^{ème}
	4		vainqueur D		vainqueur N	perdant Y	6 ^{ème}
D	7	N	perdant C	Z	perdant L	vainqueur Z	7 ^{ème}
	2		perdant D		perdant N	perdant Z	8 ^{ème}

Si un athlète abandonne en cours de manches (blessure ou autre), il est classé 8ème, puis à remonter le classement si abandons successifs.

Si abandon d'un vainqueur en 1/2 finale ou bien en finale, le perdant avec le meilleur chrono de qualif prendra sa place.

Si abandon d'un perdant en 1/2 finale ou bien finale, ou s'il remplace un vainqueur abandon, l'athlète seul de son duel est considéré vainqueur de sa manche.

3.7. Trophée des Teams

Un trophée sera décerné à l'équipe la plus compétitive.

Ce trophée sera à remettre en jeu chaque année.

Au sens de Team est entendu toute association légalement constituée (association 1901),

affiliée ou non à une fédération sportive. Une seule équipe de quatre athlètes est admise pour représenter toute la Team.

Classement : des points sont marqués par chaque athlète, suivant la formule 100/classement (scratch par genre), et additionnés. Exemple : une 3ème place femme marque $100/3 = 33\text{pts}$.

Les modalités pour concourir dans cette catégorie sont les suivantes :

- ✓ une seule équipe de 4 athlètes par Team, composée obligatoirement soit de deux hommes + deux femmes, soit de deux hommes + une femme + un mineur.
- ✓ Chacun des quatre formats de course proposés devra être couru par un équipier (qui peut par ailleurs courir d'autres formats en classement individuel).
- ✓ Une inscription « Team », indiquant le nom des athlètes et sur quel format ils représentent la Team (un seul format par athlète), sera à enregistrer sur la plateforme, ou bien par mail, au minimum 7 jours avant l'événement. Les équipiers devant au préalable être inscrits sur les formats concernés en individuel.
- ✓ Pour le format Club 12km, ne seront acceptés que les athlètes ayant une cote au Ranking OCR inférieure à 450 chez les hommes, et 350 chez les femmes, au jour de la course (soit la cote actualisée après l'Alpha). Vous pouvez consulter votre cote sur [Global OCR Tour 2023 | Insane Race](#) . Tout athlète ne disposant pas de cote est autorisé à courir le format Club.
- ✓ Pour les Teams à qui il manquerait un équipier pour satisfaire les conditions d'engagement, il sera autorisé un « prêt d'athlète » par une autre Team. Un seul athlète extérieur admis. À signaler lors de l'inscription.

Art. 4 – Conditions d'inscription

4.1. Conditions d'âge requis :

- Pour tous les formats, 16 ans minimum.

4.2. Conditions d'admission 15km élite:

Les athlètes doivent pouvoir justifier d'un score supérieur à 400 pour les hommes et 300 pour les femmes sur une course cotée au Ranking OCR. Ranking à consulter sur [Global OCR Tour 2023 | Insane Race](#).

Les athlètes non cotés peuvent toutefois faire une demande par mail à l'organisateur (insanesportevent@gmail.com), pour justifier de leur niveau par un classement sur d'autres courses à obstacle (compétitives uniquement).

Vous devez vous assurer d'avoir le niveau demandé (score) ou l'autorisation préalable de l'organisateur pour vous inscrire. Vous aurez jusqu'au dernier moment, au 16 juin, pour justifier de votre niveau. Dans le cas contraire, vous serez automatiquement basculé sur la course 12km Club du samedi, avec remboursement de la différence hors frais de plateforme (20€), sans autre possibilité de dédomagement.

4.3. Conditions d'inscription Ligue UFSO :

L'accès à l'option « Ligue UFSO Séries » et « Ligue UFSO 100m » est réservé aux adhérents UFSO. Vous devez renseigner votre numéro d'adhérent sur la plateforme d'inscription en ligne, **dans l'onglet N° de licence, en cochant « autre licence » dans « fédération »**.

4.4. Certificat médical et licences :

Conformément à l'article 231-2-1 du code du sport, la participation à l'événement est soumise à la présentation obligatoire :

- soit d'une licence sportive FFA ou UFOLEP Athlé en cours de validité à la date de la manifestation ;
- soit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme ou de la course à pied ou du sport en compétition, datant de moins d'un an à la date de la compétition.

Art.5 – Inscription

5.1. Les inscriptions :

Elles se font uniquement en ligne, sur la plateforme d'inscription Klikego.

Inscription possible sur place à tarif majoré +5€ sur dernier tarif (se munir d'une licence ou d'un certificat médical, voir Art.4)

5.2. Tarifs (entendus hors frais de plateforme) :

- 3km Élite – 35€, 45€ à partir du 1^{er} juin
- 100m ninja – 20€, 30€ à partir du 1^{er} juin
- 12km Club – 30€, 40€ à partir du 1^{er} juin
- 15km Élite – 50€, 60€ à partir du 1^{er} juin
- option Ligue UFSO sur 100m ou 3km élite +5€

5.3. Cession de dossards :

Tout engagement est personnel. Aucun transfert d'inscription n'est autorisé sans en faire la demande auprès de l'organisateur. L'organisateur aura le choix de donner suite ou non à ce type de demande. Aucun remboursement possible une fois l'engagement validé.

Art.6 – Assurance

L'organisateur est couvert par une police d'assurance responsabilité civile, souscrite pour la durée de l'épreuve auprès de SMACL Assurance.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par les assurances liées à leur licence sportive.

Il incombe aux autres participants de s'assurer personnellement.

L'organisateur ne peut en aucun cas être tenu responsable en cas d'accident ou de défaillance des participants, notamment ceux consécutifs à un mauvais état de santé, ou à une préparation physique insuffisante.

La participation se fait sous l'entière responsabilité des concurrents, avec renonciation à tout recours contre l'organisateur en cas de dommages ou de séquelles ultérieurs à la

course.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou de dégradation de matériel.

L'utilisation du matériel mis à disposition doit se faire suivant les prescriptions du règlement obstacle, sans en déroger (notamment une seule personne engagée par ligne sur les structures) ; l'organisateur décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.

Art.7 – Classement

Seront récompensés les trois premiers hommes et femmes de chaque épreuve, ainsi que les premiers des catégories 40-49 ans et 50+ ans.

Un prize-money sera offert aux vainqueurs scratch homme et femme de chaque épreuve élite (100m, 3km et 15km), suivant la règle : 2x nombre de dossards dans le format = montant en euros de la récompense. Exemple : si nombre d'inscrits maximum atteint sur 15km (80 dossards), 160€ offert à chacun des vainqueurs. Total prime maximum distribué sur l'événement = 1420€.

Art.8 – Charte du coureur

Tout concurrent est tenu à assistance en cas d'accident d'un autre concurrent (jusqu'à l'arrivée des secours).

Tout abandon de matériel ou de déchets sur le parcours, ainsi que toute conduite anti-sportive ou non respectueuse des bénévoles, entraînera la mise hors-course du contrevenant, sans pouvoir donner lieu à aucun remboursement.

Art.9 – Droit à l'image

Du fait de son engagement, chaque coureur autorise expressément l'organisateur à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation à l'événement, sur tout support, y compris les documents promotionnels et/ou publicitaires.

Art.10 – Annulation, intempéries

En cas d'annulation ou de modification de l'événement, totale ou partielle, pour cas de force majeure, ou sur décision administrative, aucun remboursement ne pourra être exigé, ni aucune indemnité perçue. Événements ayant effet de force majeure : incendie, conditions climatiques ou politiques rendant impossibles le maintien de l'événement et notamment : inondation, épidémie, tempêtes, orage, gel,... A tout moment, l'organisation se réserve le droit de modifier le parcours ou les horaires de l'épreuve afin de garantir la sécurité des coureurs et du public.

Le présent règlement sera réputé « lu et approuvé » par le coureur dès lors qu'il aura validé son inscription.

Règlement spécifique obstacles

(chaque course ne comporte pas nécessairement tous les obstacles de la liste. Se référer à la carte descriptive de chaque format pour en connaître les obstacles)

Généralité :

Les obstacles sont sous la responsabilité d'un juge, et éventuellement de bénévoles.

Ils ont toute autorité pour décider si le coureur a validé ou non l'obstacle.

Toute remarque contradictoire (avis contraire sur un point de règlement) faite à un juge sera sanctionnée d'un avertissement, signalé à l'arbitre. Si deux avertissements arrivent à l'arbitre, une pénalité temps sera appliquée.

En cas de litige, le coureur dispose de 5 minutes pour déposer une réclamation au juge-arbitre (PC course) en fin de course, celui-ci rendra alors un avis définitif.

Dans tous les cas, suivre les recommandations du juge présent sur l'obstacle, qui prévalent sur tout (on ne négocie pas le règlement).

Une tentative de franchissement de tous les obstacles sera OBLIGATOIRE (le juge mesure la sincérité de l'essai, il ne suffira pas de toucher la structure).

En cas de pénalité, le juge coupera un bracelet.

Il faut minimum un bracelet pour être classé.

Certains obstacles seront obligatoires et ne pourront faire l'objet d'aucune pénalité (notamment les portés, tiré / retournés de pneus), en cas de refus ou d'incapacité du coureur à le valider, le juge coupera les bracelets, mettant le coureur hors-course définitivement.

Le coureur en échec doit spontanément trouver le juge pour faire couper son bracelet (les bénévoles ne doivent pas avoir à « rattraper » un athlète, un tel comportement, si jugé intentionnel, serait sanctionné d'élimination pour fraude ; l'athlète, ayant connaissance des règles applicables à l'obstacle, est réputé pouvoir reconnaître son échec).

Lorsqu'il y a une cloche pour valider l'obstacle, celle-ci doit être frappée uniquement avec la main ou avant-bras.

Le nombre de coureurs engagés sur une structure est limité à un par ligne.

Ligne de réessaie : si nécessaire et dans la mesure du possible, le juge mettra en place une ou plusieurs lignes réservées aux réessaies. La priorité est toujours donnée aux coureurs se présentant sur l'obstacle pour leur premier essai.

Obstacles :

- **Murs** : le coureur doit franchir le mur sans assistance et sans s'aider des pieds et renforts (côtés) de la structure. Une réglette présente sur certains murs hauts peut toutefois être utilisée par les femmes uniquement.
- **Rampé** : le coureur doit passer sous les fils uniquement. Pas de position debout entre les fils.
- **Filet** : franchir par-dessus.
- **Rampe Ninja** : gravir la rampe, éventuellement en s'aidant des cordes si présentes, et redescendre par les barreaux à l'arrière.
- **Échelle inversée** : le coureur doit passer par-dessus le barreau supérieur, et redescendre de l'autre côté. Il peut utiliser ses pieds et ses mains.
- **Tiré de pneu** : le coureur doit tirer le pneu sur le sol (sans le porter, ni faire rouler) jusqu'à tendre la corde, puis revenir se positionner au point de départ (piquet) pour ramener le pneu, jusqu'à toucher le piquet, en tirant sur la corde.
- **Weaver** : (dessus/dessous) : le coureur doit aborder l'obstacle en franchissant la première barre par-dessus, puis alternativement dessous – dessus. Pas de contact au sol pendant le franchissement.
- **Slackline** : départ minimum un pied sur le support, marcher sur la sangle sans toucher le sol. Le coureur doit poser au moins un pied sur le support d'arrivée avant tout contact au sol. Il ne peut donc pas sauter et atterrir derrière le support.
- **Tir pistolet laser** : bien qu'inoffensif, le pistolet est à considérer comme une arme du point de vue de l'utilisation. La principale consigne est donc de ne pas diriger le pistolet dans une autre direction que vers les cibles. Tout manquement à cette consigne vaudra une pénalité (= un bracelet coupé). Pistolet tenu à une ou deux mains. Vous pouvez quitter le pas de tir : soit après avoir touché 5x la cible (toutes les diodes vertes s'allument), soit 50" après avoir touché une première fois la cible (ce qui déclenche le chrono), soit en décidant de couper un bracelet.
- **Atlas over beam** : standard = 5 passages successifs au-dessus le mur, Hardline = un seul passage. NB : poids hommes standard 40kg, hardline 60kg, femmes standard 30kg, hardline 50kg.
- **Grimper de corde** : le coureur doit grimper à la corde (pieds autorisés) et sonner la cloche. Il redescend avec la corde, sans se laisser tomber (saut admis à 50 cm du sol).
- **Stairway** : le coureur doit s'engager sur l'obstacle sur sa ligne, en franchissant la première planche, il gravit et redescend les marches uniquement à l'aide des mains (toute partie du bras autorisée), et ressort en passant par dessus la planche de sortie. Aucun contact sol autorisé sous la structure.
- **Circuit Imprimé** : le coureur s'engage sur l'obstacle avec les pieds sur le support. Il avance sur les circuits imprimés à l'aide des deux poignées, sans toucher le sol, jusqu'au support d'arrivée. Il doit pouvoir enlever les poignées depuis le support et doit les ramener au départ. Si combinaison de deux ou plusieurs circuits, possibilité d'adaptation pour les femmes, annoncée par le juge (exemple : valider seulement la première partie).
- **Low rigs** : pieds derrière la ligne de départ, cloche à l'arrivée. Pas de contact avec

le sol. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès ; ne peuvent être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne).

- **Farmer walk** : le coureur doit porter deux bûches sur un parcours matérialisé, il les repose au point de départ. Obstacle OBLIGATOIRE.
- **Samouraï** : départ pied sur le support. Le coureur doit utiliser uniquement les barreaux verticaux. L'obstacle est validé lorsque le coureur pose un pied sur le support d'arrivée. Pas de contact au sol, ni avec d'autres élément de structure que les poteaux verticaux.
- **Multirigs** : départ support horizontal. Le coureur doit utiliser uniquement les agrès. Ne peuvent donc être utilisés ni la structure, ni les mousquetons supportant les agrès, ni toute partie supérieure à celui-ci (corde, sangle, chaîne). L'obstacle est validé en sonnant la cloche.
- **Planche militaire** : le coureur doit passer par-dessus la planche, il ne doit pas s'aider de la structure (pieds).
- **Retourné de pneu** : le coureur doit effectuer le nombre de retournés indiqué lors du briefing et par le juge sur l'obstacle. Deux tailles de pneus : hommes et femmes.
- **Pont de singe** : départ pieds sur le support (pneu ou poutre). Le coureur doit avancer sur la corde sans toucher le sol (technique libre, dessus ou dessous), il valide en touchant la cloche.
- **Planches ninja** : le coureur doit franchir une suite de plans inclinés en sautant de l'un à l'autre, sans contact avec le sol, ni utiliser les mains.
- **Tir à l'arc** : position debout, à 8m. Le coureur dispose de trois flèches (ventouse) pour toucher une fois la cible (rond rouge diamètre 30cm). En fin de tir, il doit aller récupérer ses flèches et les ranger, ainsi que l'arc, sur le support. En cas de cible manquée, le coureur doit effectuer une boucle de pénalité (entre 400 et 800m).