



# Fiche d'inscription

## COURSE MOYENNE DISTANCE

Inscrite au Classement National

Samedi 27 mars 2010



Organisation **A.S.Q' O**

Feuille d'inscription à retourner au plus tard **le vendredi 12 mars par la poste** à :

**Françoise PAILLON** 30, rue Saint Fiacre

**21800 QUETIGNY**

Téléphone: 03 80 46 54 18 Portable : 06 88 37 76 90

Courriel : [fanfan.paps@orange.fr](mailto:fanfan.paps@orange.fr)

Pour le compte du club

Nom du Club		N° Club	
Responsable		Tél.	
Adresse		CP	
Courriel		Ville	

	N° licence	NOMS	Prénoms	né(e)	Catégories	N° Puce	Circuits	TARIFS			Départs Décalés
								14 et - 3,5€	17-18 5,5€	19 et + 8,5€	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

TOTAUX partiels page N°1

TOTAL général

Document en date du : REGLEMENT A L'ORDRE de A. S. QUETIGNY Course d'Orientation

Nombre et types de véhicules prévus :	VP berline :	Minibus :	Camping car :	Bus :
---------------------------------------	--------------	-----------	---------------	-------

**Article 6.3 COMPETITIONS MOYENNE DISTANCE ( page 55 )**

**DEROULEMENT DES EPREUVES**

Les courses Moyenne Distance se déroulent sur 1 épreuve.  
7 circuits distincts et de longueurs différentes sont nécessaires  
L'échelonnement des heures de départ est de 1 minute.

**TEMPS DE COURSE - NIVEAUX TECHNIQUES**

Sigle du Parcours	Catégories	Temps du vainqueur	Niveau technique
A	H20.H21.H35	35'	6
B	D20.D21.D35.H18.H40.H45	30'	5/6
C	H16.H50.H55.D18.D40.D45	25'	5/4
D	D50.D55.D60 et + - H60 et + - D16	20'	5/4
E	D14.H14	15'	3
F	D12.H12	15'	2
G	D10.H10	15'	1

Le respect des temps de course est impératif, non pas calculé par rapport aux meilleurs français mais par rapport au meilleur régional de la ligue, dans la catégorie concernée.

En plus des circuits compétition, nous vous proposons un circuit « Jalonné » pour les jeunes débutants licenciés et la possibilité de découvrir la CO sur le circuit compétition de leur choix pour les néophytes ( Chronométré ou non )

Les Non Licenciés doivent obligatoirement souscrire un passp'Orientation pour être assurés, et présenter un certificat médical, de moins d'un an, de non contre indication à la pratique de la CO en compétition pour pouvoir être chronométrés.

Jalonné	I.J	15'	1
---------	-----	-----	---

Tableau exemple pour les départs décalés

	N° licence	NOMS	Prénoms	né(e)	Catégories	N° Puce	Circuits	TARIFS			Départs Décalés
								14 et - 3,5€	17-18 5,5€	19 et + 8,5€	
1		Pierre									1
2		Bénédicte									2
3		Paul									
4		Marie									1
5		Anne									
6		Frédéric									2

Dans ce tableau, Pierre et Marie demandent des départs décalés – Bénédicte et Frédéric demandent des départs décalés