



RÈGLEMENTS DU DÉFI DES ANCÊTRES

Règlements généraux

➤ **Déroulement**

- Les participants doivent enregistrer leur temps de qualification le jeudi après-midi entre 14h et 19h.
- Lors des qualifications, il y aura un horaire récurrent aux heures:
 - ✓ 14h00 : Accueil et explications générales
 - ✓ 14h05 : Tour des obstacles avec un animateur
 - ✓ 14h25 : Pratique libre
 - ✓ 14h40 : Début des courses
 - ✓ 15h00 : Fin des courses et début des explications pour le bloc suivant.
- La ronde éliminatoire aura lieu le samedi matin entre 9h et midi. Les athlètes auront des heures de départ qui leur seront fournies. Ils auront deux courses durant la période éliminatoire, la demi-finale et la finale. Les deux meilleurs concurrents de chaque vague de demi-finale passeront en finale.

➤ **Parcours**

- Le compétiteur doit :
 - ✓ Attendre le signal pour avancer.
 - ✓ Suivre les indications et demeurer sur le parcours tout au long de l'épreuve.
 - ✓ Compléter chaque obstacle selon les particularités de ceux-ci.
 - ✓ Toujours être en mouvement de façon à ne pas bloquer l'accès au prochain coureur.
- Le concurrent le plus rapide a le choix de la ligne sur l'obstacle.
- Une fois la ligne entamée, le coureur ne peut pas changer de ligne sans recommencer l'obstacle au complet.
- Dans le cas où le coureur tombe ou enfreint une des règles de l'obstacle, il doit revenir au début de cet obstacle et recommencer.



➤ **Sécurité**

- Les athlètes doivent toujours prioriser leur sécurité et celle de leurs compères. En aucun cas, la tête du concurrent ne peut être sous son cœur. Les athlètes doivent en tout temps garder 2 points d'appuis sur les modules.

➤ **Résultats**

- Un essai DNF compte comme un essai.
- Les résultats obtenus lors des qualifications ne seront pas dévoilés aux athlètes après leur performance. Ils seront annoncés sur le site web, sur les réseaux sociaux et aux entraîneurs le lendemain matin.

Règlements par type d'obstacle

➤ **Modules de type : Murs**

- Tous les obstacles de type mur doivent être complétés sans l'assistance des structures de soutien.

➤ **Modules de type : Traverse au sol**

- Les obstacles de ce type doivent être traversés par en-dessous en rampant.
- Le concurrent devra respecter le sens des flèches indiquées sur le module.

➤ **Module de type : En suspension**

- Tous les obstacles à traverser en suspension doivent être complétés sans toucher au sol entre l'entrée et la sortie du module. L'entrée est entre les poteaux du début et la sortie entre ceux de la fin.
- L'athlète doit absolument décoller du sol en s'agrippant au premier accessoire (ou au premier 30 cm dans le cas d'un seul accessoire) et retourner au sol à l'extérieur de la sortie du module.

➤ **Modules de type : Équilibre**

- Les modules d'équilibre doivent être navigués sans toucher au sol sur toute la longueur du module.



➤ **Modules de type : Précision**

- Un obstacle de précision, soit un but de crosse sera sur le parcours.
- Un seul essai sera offert au concurrent qui devra prendre un bâton, y mettre une balle et lancer la balle dans le but.
- Réussite : Dans le cas où il réussit, il pourra alors se diriger directement au prochain module.
- Non réussite : Dans le cas où la balle ne pénètre pas dans le but, l'athlète doit aller chercher sa balle et ensuite la remettre dans le panier à la ligne de lancée. Sa pénalité est d'aller chercher sa balle. Il pourra alors se diriger directement au prochain module.