

**swiss ski mountaineering**

**Club Alpin Suisse CAS**

Club Alpino Svizzero

Schweizer Alpen-Club

Club Alpin Svizzer



# Règlement

**Swiss Cup CAS et Championnats suisses CAS  
de ski-alpinisme**

Édité par la commission technique de Ski-alpinisme  
du Club Alpin Suisse CAS

Approuvé le 21 septembre 2016



# Table des matières

1. Participation.....	3
2. Assurance.....	3
3. Considérations générales .....	4
4. Matériel.....	5
5. Classement général .....	9
6. Environnement.....	11
7. Récompenses.....	11
Annexe – DVA interdits.....	12
Annexe – parcours.....	16
Annexe – catégories .....	18
Annexe – tableau classement catégories mixtes.....	19
Annexe – affectation aux sprints .....	20
Annexe – pénalités saison Swiss Cup CAS et Championnats suisses CAS.....	21



## 1. Participation

- 1.1 Les épreuves se disputent par équipe de 2 coureurs ou individuellement. Elles sont ouvertes à des formations féminines, masculines et mixtes. L'âge minimal des concurrents est fixé à 15 ans.
- 1.2 Les épreuves de la catégorie « Funpop » se déroulent selon les modalités définies par l'organisateur (course individuelle ou à deux).
- 1.3 Tous les compétiteurs participant à une compétition de la Swiss Cup CAS ou des Championnats suisses CAS se voient automatiquement attribuer une licence par le secrétariat central du Club Alpin Suisse CAS.
- 1.4 Les compétiteurs participant à l'une ou l'autre des compétitions du calendrier officiel doivent se conformer au présent règlement et à l'éventuel règlement particulier de chacune des courses. Ils sont responsables de leurs inscriptions.
- 1.5 Les trois premiers de chaque catégorie doivent être présents lors de la remise des prix de la course. En cas d'impossibilité majeure et incontournable, ils doivent aviser l'organisateur et le Jury de course. Cette règle est également valable pour le podium provisoire organisé rapidement après la course<sup>1)</sup>. Le non-respect des règles ci-dessus entraînera des pénalités voire la disqualification.  
  
<sup>(1)</sup> En règle générale, dans l'aire d'arrivée après les 10 premiers hommes et les 5 premières dames).
- 1.6 Tout compétiteur respectant les âges fixés par les catégories peut participer aux épreuves de la Swiss Cup CAS et/ou des Championnats suisses CAS.
- 1.7 Sur le circuit de la Swiss Cup CAS et des Championnats suisses CAS, les titres, podiums et primes finaux sont accessibles aux citoyennes/citoyens Suisses, à ceux de la principauté du Liechtenstein, ainsi qu'aux compétiteurs domiciliés en Suisse et détenteurs d'un permis C.  
Les compétiteurs de nationalité étrangère ne répondant pas aux critères précités sont classés aux épreuves. Toutefois, ils n'accèdent pas aux titres et podiums lors du classement final en fin de saison.

## 2. Assurance

- 2.1 Chaque coureur doit être assuré personnellement contre les accidents et autres dommages. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de non-respect de cette clause. Il est recommandé de conclure une assurance assistance par hélicoptère.



### 3. Considérations générales

- 3.1 Points propres à la Swiss Cup CAS et aux Championnats suisses CAS :
  - 3.1.1 Emporter le matériel obligatoire durant toute la course.
  - 3.1.2 Le jury peut contrôler l'âge du coureur. Une fausse indication de l'identité peut entraîner la disqualification et la perte des points Swiss Cup CAS pour la saison.
  - 3.1.3 Chaque concurrent porte son dossard (numéro+sponsor), d'une manière bien visible sur la cuisse droite. L'organisateur peut exiger le port d'un deuxième dossard (par exemple sur le sac). Les dossards ne doivent pas être roulés ou découpés. L'organisateur peut les récupérer à la fin de la compétition.
  - 3.1.4 La corde d'entraide est autorisée après l'aire de départ. Son utilisation est interdite à la descente, dans les zones à pied (y compris les portages) ainsi que dans les zones de change.
  - 3.1.5 Une équipe ne peut quitter un point de contrôle que lorsqu'elle est au complet et enregistrée par le contrôleur.
  - 3.1.6 Une équipe ou un coureur rejoint doit libérer la trace si la demande est faite.
  - 3.1.7 Une équipe ou un coureur en difficulté peut abandonner de son propre chef ou être mis hors course sur décision de l'organisateur ou du délégué technique du Club Alpin Suisse CAS. En cas d'abandon, l'équipe s'annoncera à un poste de contrôle et suivra les instructions qui lui seront données.
  - 3.1.8 Chaque concurrent doit emporter la totalité du matériel obligatoire durant toute la durée de la course (portage de deux sacs interdit).
  - 3.1.9 Toute autre forme d'assistance est interdite (y compris « lièvre »).
  - 3.1.10 L'échange d'un ski ou des bâtons cassés est autorisé en tout temps.
  - 3.1.11 Tout concurrent est tenu de suivre au plus près le balisage sous peine de disqualification.
  - 3.1.12 Tout concurrent est tenu de venir au secours d'une personne en danger ou accidentée.
  - 3.1.13 Les aires de changes sont strictement réservées aux compétiteurs et aux contrôleurs. Les bâtons doivent être couchés au sol pendant les manipulations.
  - 3.1.14 L'organisation se réserve la possibilité de modifier en tout temps le programme ou le parcours de la course.
  - 3.1.15 Le passage de la ligne d'arrivée doit se faire ensemble sous peine de pénalité. Maximum 10 mètres d'écart entre les participants.
  - 3.1.16 Le non-respect du règlement entraînera la disqualification et/ou des pénalités.
  - 3.1.17 Toute réclamation devra être déposée par écrit sur une feuille officielle (à demander au président du jury) au plus tard 30 min. après l'arrivée du ou des concurrents auprès du jury de course. Une somme de CHF 50.- sera perçue. Elle sera restituée si le recours est admis.



- 3.1.18 Un recours sur la décision du jury de course est à faire parvenir dans les 5 jours ouvrables suivant le jour de la course au secrétariat du Club Alpin. Il sera envoyé par recommandé à l'adresse CAS – Ski Mountaineering – Commission recours, Monbijoustrasse 61, 3000 Berne 23.
- 3.1.19 Le ski-alpinisme, et dès lors l'ensemble des compétitions du calendrier, est soumis aux dispositions concernant le dopage du CAS et de [antidoping.ch](http://www.antidoping.ch). Chaque participant à une épreuve du calendrier en accepte les règles et tout contrôle officiel. La liste officielle des substances interdites est celle de [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch).
- 3.1.20 Pour les courses qui comportent plusieurs départs, le coureur qui passe le contrôle de départ est considéré comme parti au départ pour lequel il a été contrôlé.
- 3.2 Points propres à chaque course : à respecter selon les instructions des organisateurs.

## 4. Matériel

- 4.1 Le délégué technique ou le jury se réservent le droit de refuser tout équipement jugé défectueux ou inadéquat.
- 4.2 Le matériel de base (carbone admis) de la Swiss Cup CAS et des Championnats suisses CAS est le suivant :
- 4.2.1 Equipement obligatoire par coureur :
- 4.2.1.1 Une paire de skis d'au moins 60 mm de largeur au patin avec des carres métalliques sur au moins 90% de leur longueur. La taille des skis est au minimum de :
- a. Funpop Hommes, Seniors, Seniors I et II, Espoirs : 160 cm  
b. Funpop Dames, Dames, Dames I, Juniors Dames, Juniors Hommes, Cadettes, Cadets : 150 cm
- Poids minimum pour ski+fixation :
- c. Skis de 160 cm ou plus : 700 g, soit 1400 g la paire  
d. Skis de moins de 160 cm : 650 g, soit 1300 g la paire
- 4.2.1.2 Les skis sont équipés de fixations permettant le mouvement des talons à la montée et blocables à la descente. La fixation doit posséder un système de déclenchement latéral et frontal. Avec ou sans lanière de sécurité.
- 4.2.1.3 Une paire de bâtons de type alpin ou de fond ayant un diamètre maximum de 25 mm, avec des rondelles non-métalliques. Sorcière interdite.
- 4.2.1.4 Une paire de chaussures montantes (au-dessus de la malléole). Les semelles doivent couvrir au moins 75% de la surface de la chaussure, la profondeur minimale des crans est de 4 mm. Ils doivent être au minimum au nombre de 8 au talon et de 15 à l'avant et avoir une surface minimale de 1 cm<sup>2</sup>. Les chaussures doivent permettre l'utilisation de crampons métalliques. L'utilisation du ruban adhésif ou équivalent pour fermer la chaussure est interdite. Les chaussures ne doivent pas avoir subi de modifications par rapport au modèle de référence du fabricant. Les chaussures doivent être adaptées pour la montée et la descente.

Poids minimum pour les chaussures (coque et chausson sec)

- a. Toutes les catégories masculines sauf les Cadets: 500 g, soit 1000 g la paire



b. Toutes les catégories féminines + Cadets: 450 g, soit 900 g la paire

- 4.2.1.5 Une paire de peaux antidérapantes. Les peaux doivent pouvoir s'enlever et se remettre librement. Pas de peaux de phoque provenant d'animaux sauvages.
- 4.2.1.6 Une paire de gants couvrant toute la main jusqu'au poignet et portée durant toute la course.
- 4.2.1.7 Un appareil détecteur de victimes d'avalanches DVA ou ARVA à 3 antennes conforme aux standards EN 300718 (fréquence 457 KHz). Voir l'annexe des DVA interdits. Le DVA doit être porté sur le coureur sous les vêtements, en aucun cas dans le sac, selon les recommandations du fabricant au plus près du corps, Il doit être enclenché (mode émission) tout au long de la course. Le compétiteur est responsable du bon fonctionnement de son appareil.
- 4.2.1.8 Pièce d'identité originale
- 4.3 Autre matériel obligatoire (carbone admis) de la Swiss Cup CAS et des Championnats suisses CAS :
  - 4.3.1. Un sac à dos d'un volume suffisant afin de contenir à son intérieur tout le matériel exigé pour la course. Le sac à dos sera également équipé sur l'arrière de deux points d'attache des skis (pour le portage).
  - 4.3.2. Une pelle à neige conforme à la norme ISMF, définie par le fabricant comme « une pelle à neige de sauvetage ». La pelle métallique est recommandée et sera obligatoire pour la saison 2017/18. Etant directement concerné par la sécurité, cet équipement ne peut être modifié. Surface minimale 20x20, longueur totale minimale de la pelle en configuration de travail 50 cm.
  - 4.3.3. Une sonde à neige minimum 240 cm et d'un diamètre minimal de 10 mm. L'appellation « sonde avalanche » est définie par le fabricant.
  - 4.3.4. Vêtements haut de corps : trois couches à la taille du compétiteur
    - a. 1 couche de corps à manche longue ou court selon les conditions météo
    - b. 1 combinaison de ski à manches longues
    - c. 1 coupe-vent respirant à manches longues.
    - d. 1 4<sup>ème</sup> couche peut être exigée par l'organisateur.
  - 4.3.5. Vêtements bas de corps : deux couches à jambes longues à la taille du compétiteur
    - a. 1 combinaison de ski ou pantalon
    - b. 1 coupe-vent respirant.
  - 4.3.6. Une paire de lunettes de soleil filtrantes ou une visière adaptée au casque.
  - 4.3.7. Une couverture de survie d'une surface minimale de 1.80 m<sup>2</sup>. La dénomination « couverture de survie » est définie par le fabriquant. La conformité du produit est sous la responsabilité du participant.
  - 4.3.8. Un casque conforme aux exigences des normes UIAA 106, EN 1077 class B (ski) et/ou EN 12492 (montagne). L'usage d'un casque bi-normé (ski/montagne) est recommandé. Il doit être porté durant toute la course, la jugulaire est obligatoirement fermée.
  - 4.3.9. Equipement obligatoire par équipe :
    - 4.3.9.1 Une paire de peaux antidérapante de réserve adaptée aux skis de l'ensemble des coéquipiers.



- 4.4 Matériel **complémentaire** pouvant être exigé par le jury (voir instructions des organisateurs) :
- 4.4.1 Une paire de crampons métallique conforme à la norme UIAA 153 avec au moins 10 dents dont deux frontales réglée à la taille des chaussures du compétiteur. Les crampons doivent avoir des lanières de sécurité. Lorsque les crampons ne sont pas sur les chaussures ils doivent être portés dans le sac à dos dents contre dents.
  - 4.4.2 Un baudrier conforme à la norme 105 sans modification après sortie d'usine.
  - 4.4.3 Une longe avec système d'absorption d'énergie pour l'utilisation en Via Ferrata, conforme à la norme UIAA 128.
  - 4.4.4 2 mousquetons type K « Klettersteige » conforme à la norme UIAA 121.
  - 4.4.5 Une couche thermique polaire supplémentaire comme 4ème couche avec manches longues pour le haut du corps à la taille du compétiteur, d'un poids minimum de 300 g.
  - 4.4.6 Un bonnet, ou un sous-casque, ou une capuche, ou similaire.
  - 4.4.7 Une deuxième paire de gants, voir sur gant polaire respirant et coupe-vent.
  - 4.4.8 Une lampe frontale en état de marche.
  - 4.4.9 Un piolet conforme aux exigences de la norme UIAA 152 de 50 cm de long minimum.
  - 4.4.10 Une corde dynamique conforme à la norme UIAA10 de 8 mm de diamètre et 30 m de long.
  - 4.4.11 Une boussole
  - 4.4.12 Un altimètre
- 4.5 Equipement obligatoire pour la course verticale, le sprint et le relais :

Selon point 4.2 du règlement Swiss Cup CAS: skis, fixations, chaussures, bâtons, gants, peaux.

Matériel pouvant être exigé par l'organisateur :

- a. Capuche, bonnet ou similaire
- b. Casque
- c. Sac à dos
- d. Coupe-vent pour le haut
- e. Coupe-vent pour le bas
- f. DVA, pelle, sonde et couverture de survie si passage en hors-piste
- g. Lunettes de soleil



4.5.1 Checklist matériel :

EQUIPEMENT OBLIGATOIRE	EQUIPE	INDIVIDUEL	SPRINT	RELAIS	VERTICALE
Passeport ou carte d'identité (sur la ligne d'arrivée)	X	X	X	X	X
Skis / Fixations	X	X	X	X	X
Chaussures	X	X	X	X	X
Bâtons de ski	X	X	X	X	X
Peaux (une paire minimum)	X	X	X	X	X
Casque	X	X	X	X	X*
Gants	X	X	X	X	X
Sac à dos	X	X	X	X	X*
Vêtements haut de corps (3 couches)	X	X	X*	X*	X*
Vêtements bas de corps (2 couches)	X	X	X*	X*	X*
DVA	X	X	X*	X*	X*
Pelle à neige	X	X	X*	X*	X*
Sonde	X	X	X*	X*	X*
Couverture de survie	X	X	X*	X*	X*
Lunettes de soleil	X	X	X*	X*	X*
<b>MATERIEL COMPLEMENTAIRE POUVANT ETRE EXIGE PAR LE JURY</b>					
4ème couche pour vêtement haut de corps					
Sous casque, capuche ou bonnet					
2ème paire de gants					
Lampe frontale					
2ème paire de lunettes					
Crampons					
Corde dynamique					
Baudrier					
Longe de Via Ferrata					
Piolet					
Boussole					
Altimètre					
2 mousquetons					

4.5.2 Si la totalité de la course se déroule sur une piste de ski sécurisée, le directeur de course peut retirer le DVA, la pelle et la sonde de la liste de l'équipement obligatoire.

4.5.3 Si les conditions météorologiques sont favorables, les équipements marqués d'un astérisque (X\*) peuvent être retirés par le comité d'organisation de la liste de l'équipement obligatoire.





## 5. Classement général

5.1 Les courses participant à la Swiss Cup CAS sont recensées par le calendrier officiel édité par la commission. Le vainqueur de la Swiss Cup CAS est le coureur ayant obtenu le meilleur total à l'issue de la saison.

Seront retenus dans le décompte final :

- les 6 meilleurs résultats, si 10 à 12 épreuves ont eu lieu.
- les 5 meilleurs résultats, si 8 à 9 épreuves ont eu lieu.
- les 4 meilleurs résultats, si 6 à 7 épreuves ont eu lieu.
- Les 3 meilleurs résultats, si 3 à 5 épreuves ont eu lieu.

Pour figurer au classement général, au moins 3 courses doivent avoir été effectuées. Pour les catégories Juniors Dames ou Hommes, il sera retenu un résultat en moins que ci-dessus, mais au minimum 3.

5.2 Des épreuves spéciales désigneront chaque année les champions suisses. Elles sont mentionnées par le calendrier.

5.3 Les membres du Swiss Team CAS ont l'interdiction de courir en Funpop si le parcours est identique à celui de la Coupe Suisse.

5.4 En cas d'ex-æquo, c'est le résultat d'une épreuve individuelle, désignée par la CT sur le calendrier en début de saison, qui départagera les athlètes.

5.5 Il sera établi :

1 classement scratch pour les catégories Hommes

1 classement scratch pour les catégories Dames

1 classement par catégorie selon l'annexe des catégories

Ce tableau vaut pour l'ensemble de la saison, soit aussi pour les éventuelles courses se déroulant en décembre de l'année précédente.

Les mélanges de catégories au sein des équipes sont autorisés ; la catégorie la plus „pénalisante“ fait foi pour le classement de la course. Le coureur est quant à lui classé en Swiss Cup CAS dans sa propre catégorie, c'est son temps qui est déterminant. Un tableau de classement des catégories mixtes fait partie du présent règlement.

5.6.1 **Verticales, individuelles et par équipe :**

Chaque coureur de l'équipe classée 1<sup>ère</sup> marque 100 points/temps (P/T). Les points des suivants sont obtenus en déduisant de 100 le pourcentage de temps mis en plus des 1<sup>ers</sup>, au moyen de la formule suivante :

$$\frac{(\text{Temps de référence} - \text{temps du coureur}) \times 100}{\text{Temps référence}} + 100 = (\text{P/T})$$

Le temps de référence est le meilleur temps de la catégorie du coureur.

Exemple: les Seniors A et B gagnent une course en 4h00'00", second le Seniors I C accompagné du Seniors D en 4h10'00", 25<sup>ème</sup> les Dames E et F en 5h00'00", 30<sup>ème</sup> les juniors G et H en 5h10'00".

Le résultat de cette course sera :

<u>coureur</u>	<u>scratch</u>	<u>Seniors</u>	<u>Seniors I</u>	<u>Dames</u>	<u>Juniors</u>
A et B	100 (P/T)	100			



C	95.83		100	
D	95.83	95.83		
E et F	75		100	
G et H	70.83			100

Formule du coureur D : 240 minutes moins 250 minutes, fois 100, à diviser par 240 minutes; ce résultat + 100 = 95.83 P/T

Tous les coureurs ayant plus que le 99 % du temps mis en plus des 1<sup>ers</sup> marquent 1 point. Lorsque la course ne fait pas partie de la Dynafit Youth Cup CAS, les coureurs des catégories cadets/cadettes, sont classés par la course en juniors mais ne marquent pas de points Swiss Cup CAS.

Un prix spécial sera distribué si le compétiteur a participé à au moins trois courses.

### 5.6.2 Sprint

Le classement de la course s'effectue selon les règles ci-dessous. En fonction de la participation, le jury de course peut adapter l'organisation pour le bien du spectacle.

Organisation :

- Les catégories sont prises en compte pour l'organisation du sprint.
- Dès 8 coureurs, des qualifications sont effectuées. L'affectation aux sets se fait selon l'annexe. En dessous un seul set est effectué.
- Les 30 premiers des qualifications participent aux 1/4 de finale.
- En dessous de 30 coureurs, les 1/4 de finale n'ont pas lieu. Les 12 meilleurs aux qualifications prennent part aux 1/2 finales.
- Les 2 premiers de chaque 1/4 de finale ainsi que les 2 lucky loser participent aux 1/2 finales. Lucky loser : les 2 meilleurs coureurs en 3<sup>ème</sup> place des 1/4 de finale selon les qualifications.
- Les 3 premiers de chaque 1/2 finale participent à la finale.

Classement :

- Places 1 à 6 : selon l'ordre d'arrivée de la finale
- Places 7 à 12 : non qualifié lors de la 1/2 finale selon l'ordre d'arrivée à la 1/2 finale puis par temps de qualification
- Place 13 à 30 : non qualifié lors du 1/4 de finale selon l'ordre d'arrivée au 1/4 de finale puis par temps de qualification
- Place 31 et suivantes : selon le temps de qualification

Pénalités et disqualifications :

- Le juge arbitre définit des règles de sécurité lors du départ de la course en fonction de l'environnement.
- Pendant les sets, la disqualification en cas de non-respect des règles indiquées ou de manque de fair-play peut être prononcée. Les réclamations sont interdites pendant les sets. Un coureur disqualifié est classé en dernier de son set. Si 2 coureurs sont concernés par la disqualification dans le même set, ils sont classés par ordre des qualifications. Aucune pénalité de temps n'est possible pendant les sets.

Classement Swiss Cup CAS:

- Les points sont attribués selon le classement de la course reconstitué par catégorie. Chaque premier par catégorie reçoit 100 points. Ces points sont reportés tel-quels au classement scratch.



Rang	Points	Rang	Points	Rang	Points
1	100	13	40	25	11
2	95	14	35	26	10
3	90	15	30	27	9
4	85	16	28	28	8
5	80	17	26	29	7
6	75	18	24	30	6
7	70	19	22	31	5
8	65	20	20	32	4
9	60	21	18	33	3
10	55	22	16	34	2
11	50	23	14 suivants		1
12	45	24	12		

- 5.7 Chaque coureur classé à la Swiss Cup CAS durant la saison précédant une Patrouille des Glaciers (PDG) participera au tirage au sort des prix « CAS-PDG pass » selon les règles définies par la commission. Le « CAS-PDG pass » donne le droit aux gagnants de participer, avec l'équipe qu'ils composeront, à la PDG de l'année suivante (la finance d'inscription à la PDG reste à charge des concurrents).

## 6. Environnement

Chaque concurrent est rendu attentif à la nécessité de ménager l'environnement. En course, tout concurrent qui jette ou abandonne un déchet (gobelet, bouteille, sachet, etc.) ou un objet d'équipement hors des dispositifs mis à disposition au poste de ravitaillement, ou qui a un comportement entraînant un préjudice pour l'environnement, fera l'objet de pénalités, ou d'une disqualification.

## 7. Récompenses








Classement général Swiss Cup CAS et Championnats suisses CAS :  
Des récompenses en espèces seront attribuées aux premiers du classement scratch. Une planche de prix récompensera les meilleurs de chaque catégorie. La distribution des prix s'effectuera selon les modalités fixées par la commission de ski-alpinisme. La présence des médaillés est obligatoire. Aucun prix ne sera envoyé.

En cas d'incohérence entre les règlements allemand et français, le règlement français fait foi.

En cas de doute ou d'absence de règle c'est le règlement de l'ISMF qui compte.



## Annexe – DVA interdits

			Nombre d'antennes	
1	Pieps	DF	1	
2	Pieps	SF	1	
3	Pieps	457	1	
4	Pieps	Opti 4	1	
5	Pieps	Freeride	1	
6	Arva	4000	1	
7	Arva	9000	1	



8	Arva	evolution +	2	
9	Arva	Advanced	2	
10	Ortovox	F2	1	
11	Ortovox	F1 classic	1	
12		F1 plus	1	
13		F1 focus	1	
14	Ortovox	M1	1	
15	Ortovox	M2	1	



16	Ortovox	X1	2	
17	Tracker	DTS	2	
18	Tracker	DTS	2	
19	Tracker	DTS 2	2	
20	Barryvox	VS68	1	
21	Barryvox	2000	1	
22	Barryvox	Red 457	2	
23	Barryvox	2000 pro	1	



24	Fitre	Snow-Bip II	1	
25	Fitre	RT3	2	
26	Mammut	Opto3000	2	
27	SOS	F1-ND	1	
28	SOS	SB	1	
29	Tesla	Berdin	1	
30	Tokumaru Itabashi KU	Alpen Beacon 1500	1	



## Annexe – parcours

Parcours	Discipline	Catégories	Dénivelé		
			Moyenne	Max	Min
Vertical	P0	Cadet(te)s	450	500	400
	P1	Juniors Dames et Hommes	600	700	500
	P2	Dames et Seniors	700	900	500
Individuel	P0	Cadet(te)s	700	800	600
	P1	Juniors Dames et Hommes	1100	1300	900
	P2	Dames et Seniors	1600	1900	1300
Equipe	P1	Juniors Dames et Hommes	--	1400	--
	P2	Dames et Seniors	--	3200	--
Relais		(a)	180	200	150
	P0	Cadet(te)s	180	200	150
	P1	Juniors Dames et Hommes	180	200	150
	P2	Dames et Seniors	180	200	150
			<b>Meilleur temps</b>		
Sprint	P0	Cadet(te)s	3' 15 +/- 15 sec		
	P1	Juniors Dames et Hommes	3' 15 +/- 15 sec		
	P2	Dames et Seniors	3' 15 +/- 15 sec		

### Courses de ski alpinisme (montées et descentes)

Sur le total du dénivelé (positif + négatif) :

- au moins 85 % doivent être parcourus skis aux pieds
- % maximum à pieds (chemins, routes forestières, ...)
- 10 % maximum skis sur le dos (crêtes, couloirs,...)
- L'itinéraire doit comporter 3 montées au minimum
- La plus grande montée ne doit pas dépasser 50% du dénivelé positif total

Certaines dérogations pourront être accordées exceptionnellement si demande en est faite auprès de la commission.

**Relais + Sprint** (départ avant 14h00, sauf si la course se déroule sur une piste entièrement éclairée)

Selon les normes ISMF

Chaque boucle (parcours effectué par un compétiteur) fait entre 150 m et 180 m pour les toutes les catégories (Seniors, Dames et jeunes) et comporte 2 montées et 2 descentes différentes.

Une partie de la deuxième montée comporte une portion devant être montée à pied, skis attachés sur le sac.

Le temps de course de chaque concurrent ne doit pas être supérieur à 20 min.





Le parcours de relais est couru par chaque membre de l'équipe de relais.

Cadets et juniors peuvent courir dans un relais Seniors.

Chaque compétiteur ne peut participer qu'à un SEUL relais (cela signifie que, si un compétiteur junior participe à un relais Seniors, il/elle ne peut courir dans le relais juniors – idem pour les Dames).



## Annexe – Catégories

### Catégories 15-20 ans

#### Course Swiss Cup CAS avec Dynafit Youth Cup CAS

Sexe	Nom	Age	Années	Parcours
Féminin	Cadettes	15 - 17	2000 - 2002	P0
	Juniors	18 - 20	1997 - 1999	P1
Masculin	Cadets	15 - 17	2000 - 2002	P0
	Juniors	18 - 20	1997 - 1999	P1

#### Course Swiss Cup CAS hors Dynafit Youth Cup CAS

Sexe	Nom	Age	Années	Parcours
Féminin	Juniors	15 - 20	1997 - 2002	P1
Masculin	Juniors	15 - 20	1997 - 2002	P1

### Catégories Dames Championnats Suisses

Sexe	Nom	Age	Années	Parcours
Féminin	Espoirs	21 - 23	1994 - 1996	P2
	Dames	24 - 39	1978 - 1993	P2
	Dames I	40 - ...	... - 1977	P2

#### Swiss Cup CAS hors Championnats

Sexe	Nom	Age	Années	Parcours
Féminin	Dames	21 - 39	1978 - 1996	P2
	Dames I	40 - ...	... - 1977	P2

### Catégories Hommes Swiss Cup CAS et Championnats

Sexe	Nom	Age	Années	Parcours
Masculin	Espoirs	21 - 23	1994 - 1996	P2
	Seniors	24 - 39	1978 - 1993	P2
	Seniors I	40 - 49	1968 - 1977	P2
	Seniors II	50 - ...	... - 1967	P2



## Annexe – tableau classement catégories mixtes

Sur les courses par équipes faisant partie de la Dynafit Youth Cup CAS, les participants peuvent courir en individuel si la course l'autorise.

Pour toutes les combinaisons ne faisant pas partie des tableaux suivants, les équipes sont classées en Funpop et n'obtiennent pas de points Swiss Cup CAS.

### Equipes à 2

Coureur 1	Coureur 2	Equipe	Parcours
Cadettes	Cadettes	Cadettes	P0
Cadettes	Cadets	Cadets	P0
Cadets	Cadets	Cadets	P0
Juniors Dames	Juniors Dames	Juniors Dames	P1
Juniors Dames	Juniors Hommes	Juniors Hommes	P1
Juniors Hommes	Juniors Hommes	Juniors Hommes	P1
Espoirs Dames	Espoirs Dames	Espoirs Dames	P2
Espoirs Dames	Dames	Dames	P2
Espoirs Dames	Dames I	Dames I	P2
Espoirs Dames	Espoirs	Espoirs	P2
Espoirs Dames	Seniors	Seniors	P2
Espoirs Dames	Seniors I	Seniors I	P2
Espoirs Dames	Seniors II	Seniors II	P2
Dames	Dames	Dames	P2
Dames	Dames I	Dames	P2
Dames	Espoirs	Espoirs	P2
Dames	Seniors	Seniors	P2
Dames	Seniors I	Seniors I	P2
Dames	Seniors II	Seniors II	P2
Dames I	Dames I	Dames I	P2
Dames I	Espoirs	Espoirs	P2
Dames I	Seniors	Seniors	P2
Dames I	Seniors I	Seniors I	P2
Dames I	Seniors II	Seniors II	P2
Espoirs	Espoirs	Espoirs	P2
Espoirs	Seniors	Seniors	P2
Espoirs	Seniors I	Seniors I	P2
Espoirs	Seniors II	Seniors II	P2
Seniors	Seniors	Seniors	P2
Seniors	Seniors I	Seniors	P2
Seniors	Seniors II	Seniors	P2
Seniors I	Seniors I	Seniors I	P2
Seniors I	Seniors II	Seniors I	P2
Seniors II	Seniors II	Seniors II	P2



## Annexe – affectation aux sprints

1/4 de finale selon qualifications

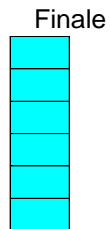
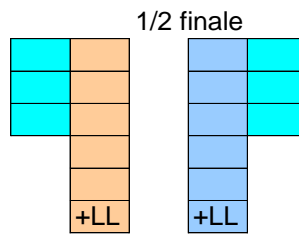
1	
10	
11	LL ?
20	
21	
30	

2	
9	
12	LL ?
19	
22	
29	

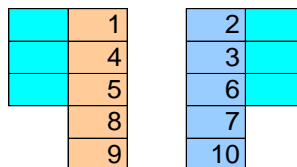
3	
8	
13	LL ?
18	
23	
28	

4	
7	
14	LL ?
17	
24	
27	

5	
6	
15	LL ?
16	
25	
26	



Si les 1/4 de finale ne sont pas applicables, 1/2 finale selon les qualifications





## Annexe - pénalités saison Swiss Cup CAS et Championnats suisses CAS

Equipement obligatoire			
	Individuel/Equipe	Vertical	Relais
Pas de DVA	Pas de départ	Non concerné sf si demandé	
DVA dans le sac	Disqualification	Non concerné sf si demandé	
Utiliser un DVA qui ne permet que le mode émission ou non-conforme	Pas de départ / disqualification	Non concerné sf si demandé	
Pas de casque	Pas de départ	Non concerné sf si demandé	Pas de départ
Casque non-conforme	5 min	Non concerné sf si demandé	2 min
Casque non porté ou porté de manière non-conforme	10 min	Non concerné sf si demandé	4 min
Fixations non-conformes	Pas de départ / disqualification	1 min	
Gants non portés	1 min	30 sec	
Utiliser les crampons sans les lanières de sécurité fixées	2 min	30 sec	
Skis ou chaussures non-conformes	Pas de départ / disqualification		
Tout objet (yc habillement) demandé ou exigé manquant ou non conforme au départ	30 sec à refus au départ*		
Tout objet (yc habillement) demandé ou exigé manquant ou non conforme à l'arrivée	30 sec à disqualification*		

Comportement des athlètes			
	Individuel/Equipe	Vertical	Relais
Non enregistrement sur la ligne de départ	N'entre pas dans le classement		
Non respect de l'itinéraire	3 min à disqual.*	30 sec à disqual.*	
Non respect des consignes de sécurité	3 min à disqual.*	30 sec à disqual.*	
Non passage à un poste de contrôle	Disqualification		
Assistance (lièvre, manips, matériel, ravitaillement)	30 sec à disqualification*		
Mise en danger d'autrui ou de soi-même	3 min à disqualification*		
Manque de fair-play	30 sec à disqualification*		
Portage des skis non-conforme	1 min	30 sec	
Les peaux ne sont pas portées à l'intérieur de la combi ou du sac	1 min	30 sec	
Porter les crampons hors du sac	2 min	30 sec	
Dossard plié et/ou coupé	1 min	30 sec	
Déchets et matériel laissés sur le parcours	5-10 minutes*		
Bâtons non posés dans l'air de change	30 sec		
Ne pas se présenter sur le podium (3 premiers)	10 minutes (si récidive, d'autres sanctions seront possibles)		
Tout non respect du règlement et des règles non spécifiées	30 sec à disqualification *	15 sec à disqual.*	
Ne pas se présenter ou refuser le contrôle anti-dopage	exclu pour 2 ans		



Être contrôlé positif au test anti-dopage	exclu pour 2 ans
<b>Pénalités spécifiques courses équipes</b>	
Equipe incomplète à la sortie du point de contrôle	30 sec à disqualification*
Coéquipiers n'arrivant pas ensemble (max. 10 m d'écart)	30 sec à disqualification*
Utilisation de la corde d'entraide où cela est interdit	5 min à disqualification*
Equipe avec un compétiteur sans sac à dos	5 min à disqualification*
Equipe sans troisième jeu de peaux antidérapantes	2 min

<b>Pénalités spécifiques courses relais</b>	
Ne pas effectuer le passage du relais dans la zone définie	disqualification
Un même coureur réalise deux boucles	disqualification

\*Le jury de course tranchera  
Procédure de recours – voir règlement