



CHAPTER 15

RUNNING

CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

LE FRANÇAIS SUIT**CHAPTER 15 - RUNNING****1. TEAM COMPOSITION**

- 1.1. Regional teams shall be comprised of twenty-five (25) runners who have met the qualifying times listed in [table 6.3](#) below. National Team selection process for regional representation, based on all applicants (4 regions)
 - a. Top runners in each race distance regardless of gender/age (20 spots)
 - 5km (7 spots)
 - 10km (4 spots)
 - Half Marathon (6 spots)
 - Marathon (3 spots)
 - b. Gender representation in each distance (4 spots)
 - c. Representation in each age category (16 spots)
 - d. Remaining spots are to be filled with top regional athletes (regardless of age, gender, distance). (60 spots)
 - e. If a region does not use all their allocated spots, other regions may use them. CAFSO will decide which region uses the spots based on funding.

2. RULES

- 2.1. The competition shall be conducted in accordance with the Athletics Canada Rules and By-Laws, supplemented by the administrative guidelines of the race course selected by the CAFSO, and in accordance with the [CAF Sports Championships Operations Manual](#).

3. SUSPENSIONS

- 3.1. Reference [Chapter 5 – Suspensions](#), for infractions that may be applied to any sport.



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

4. CHAMPIONSHIP FORMAT

- 4.1. The Championship shall consist of four (4) separate races as listed in [para 5.1](#). A CAF member will only be permitted to enter the race for which they have entered a qualifying time. A CAF member who has submitted a qualification time for more than one (1) event, will only be eligible to enter in one (1) race at the CAF National Running Championship. When selections are made, no event changes will be accepted.

5. EVENTS

- 5.1. The Canadian Armed Forces National Running Championship shall consist of the following races:
- a. Marathon;
 - b. Half Marathon;
 - c. 10 km; and
 - d. 5 km.



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

6. QUALIFYING TIMES

- 6.1. The qualifying times listed below are the minimum qualifying times that a CAF runner must achieve no more than fourteen (14) months prior to race day. CAF runners can only achieve their qualifying time by completing an in-person road race with an official chip time. Proof of times must be submitted to your local PSP Base/Wing/Unit Sports Coordinator NLT the due date stated in the CAF National Running Championship Joining Instructions.
- 6.2. Under extenuating circumstances, such as deployments, a CAF member may not have the opportunity to compete in a race within the fourteen (14) month time requirement. In these cases, a written request can be made to the MCAFS through the member's local PSP Sports Coordinator through RSM prior to the deadline stated in the CAF National Running Championship Joining Instructions.
- 6.3. Qualifying Times table:

Race Distances	Marathon		Half Marathon		10 Km		5 Km	
Age Categories	Male	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Female
19 & under	3:15:10	3:35:32	1:32:40	1:45:17	42:24	48:17	20:37	23:26
20-24	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:44:17	42:24	48:09	20:37	23:26
25-29	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:30	42:24	48:09	20:37	23:26
30-34	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:31	42:24	48:09	20:40	23:26
35-39	3:16:08	3:36:34	1:33:09	1:44:31	42:48	48:30	21:03	23:26
40-44	3:20:41	3:41:37	1:35:17	1:47:04	44:00	49:35	21:46	24:04
45-49	3:28:44	3:50:41	1:39:08	1:51:23	45:46	51:30	22:34	24:57
50-54	3:37:47	4:04:22	1:43:25	1:57:42	47:42	54:23	23:25	26:13
55 & over	3:47:40	4:20:40	1:48:07	2:05:10	49:47	57:50	24:20	27:43



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

7. EQUIPMENT

- 7.1. All members' must wear the following equipment/uniforms listed in the table below:

MANDATORY	RECOMMENDED
Runners	
Singlet provided by the CAF National Sports Office; and Race bib	n/a

8. AWARDS

- 8.1. The first (1st) and second (2nd) place finishers, male and female, in the 5km, 10km, half and full marathon events will be presented with medals. All awards are based on the “chip time”. Gold and silver medals will be awarded within each race category for each race distance (male & female) so long as there is a minimum of five (5) participants in that race category. If there are less than five (5) participants in a particular race category for any given race distance (male & female) only a gold medal shall be awarded (as per 2006 National RSMgr Meeting minutes).
- 8.2. The CAF age categories for men and women are broken down as follows in all events for the purpose of the CAF awards:
- Open (under 35 years);
 - Masters (35 – 47 years); and
 - Senior (48+ years).
- 8.3. Ages for the above categories apply as of the day of the competition.
- 8.4. The Top Athlete Award will be presented to the fastest male and female runner with the highest age-performance percentage, generated by the [2015 WMA Road age-grading calculator](#).
- 8.5. The regional Shield Award shall be awarded to the winning region. It is presented to the region with the highest combined average of the age-performance percentages, generated by the [2015 WMA Road age-grading calculator](#).
- 8.6. Any monetary award won by an athlete competing under the CAF National Running Championship is to be handed over to CFMWS in accordance with [the QR&Os: Volume III - Chapter 208 Fines, Forfeitures and Deductions](#) (208.45 – Deductions for Recovery of Additional Payment Received in Performance of Duties).



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

8.7. See awards breakdown in the table below;

Awards / Recognition	Quantity
Gold Medals	24
Silver Medals	24
Environmental Shield	1
Top Athlete Award	2
Officials	1
Trainers	2-3
VIP's / Patrons	1





CHAPITRE 15

COURSE

CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

CHAPITRE 15 - COURSE**1. COMPOSITION DE L’ÉQUIPE**

- 1.1. Les équipes régionales comptent vingt-cinq (25) coureuses ou coureurs qui ont obtenu les temps de qualification prescrits au [tableau 6.3](#) ci-dessous. Processus de sélection de l’équipe nationale pour la représentation régionale, selon toutes les candidatures (4 régions) :
- a. Les meilleures coureuses et les meilleurs coureurs pour chaque distance, indépendamment du genre et de l’âge (20 places)
 - 5 km 7 places
 - 10 km 4 places
 - Demi-marathon 6 places
 - Marathon 3 places
 - b. Représentation des genres pour chaque distance (4 places)
 - c. Représentation dans chaque catégorie d’âge (16 places)
 - d. Les places restantes doivent être attribuées aux meilleur(e)s athlètes (sans distinction d’âge, de genre, ou de distance) (60 places)
 - e. Si une région n’utilise pas ses places allouées, d’autres régions peuvent les utiliser. Le bureau des sports des FAC (BSFAC) décidera quelle région utilisera les places en fonction du financement.

2. RÈGLES GÉNÉRALES

- 2.1. La compétition doit se dérouler conformément aux règlements et statuts d’Athlétisme Canada, ainsi qu’aux directives administratives en vigueur pour l’épreuve de course choisie par le BSFAC, et selon le [Manuel de référence des championnats des FAC](#).

3. SUSPENSIONS

- 3.1. Se reporter au [Chapitre 5 – Suspensions](#), pour les infractions qui peuvent s’appliquer à n’importe quel sport.



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

4. TYPE DE CHAMPIONNAT

- 4.1. Le championnat est composé de quatre (4) courses distinctes, comme il est indiqué au [paragraphe 5.1](#). Une ou un membre des FAC ne peut participer qu'à la course pour laquelle il a soumis un temps de qualification. Une ou un athlète qui a soumis un temps de qualification pour plus d'une (1) épreuve ne peut participer qu'à une (1) course du Championnat national de course des FAC.

5. ÉPREUVES

- 5.1. Le Championnat national de course des FAC comprend les épreuves suivantes :
- marathon;
 - demi-marathon
 - 10 km
 - 5 km

6. TEMPS DE QUALIFICATION

- 6.1. Les temps de qualification ci-dessous constituent les temps de qualification minimums qu'une coureuse ou un coureur des FAC doit avoir obtenus dans les quatorze (14) mois précédant le jour de la course. Les coureuses et coureurs des FAC doivent avoir obtenu un temps de qualification en participant à une course sur route en personne avec un temps officiel chronométré. Les preuves de temps doivent être envoyées à la coordonnatrice ou au coordonnateur des sports des PSP de votre base, escadre ou unité au plus tard à la date limite précisée dans les Instructions de ralliement du Championnat national de course des FAC.
- 6.2. Dans des circonstances atténuantes, comme un déploiement, une ou un membre des FAC peut ne pas avoir eu l'occasion de prendre part à une course dans les quatorze (14) mois prescrits. Dans pareils cas, elle ou il peut soumettre une demande de participation par écrit au gestionnaire des sports des FAC, par l'entremise de la coordonnatrice ou du coordonnateur des sports locaux des PSP, en passant par la ou le gestionnaire des sports régionaux, avant la date limite précisée dans les Instructions de ralliement du Championnat national de course des FAC.



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

6.3. Tableau des temps de qualification :

Épreuve	Marathon		Demi-marathon		10 km		5 km	
Catégories d'âge	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
19 ans et moins	3:15:10	3:35:32	1:32:40	1:45:17	42:24	48:17	20:37	23:26
20 à 24 ans	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:44:17	42:24	48:09	20:37	23:26
25 à 29 ans	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:30	42:24	48:09	20:37	23:26
30 à 34 ans	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:31	42:24	48:09	20:40	23:26
35 à 39 ans	3:16:08	3:36:34	1:33:09	1:44:31	42:48	48:30	21:03	23:26
40 à 44 ans	3:20:41	3:41:37	1:35:17	1:47:04	44:00	49:35	21:46	24:04
45 à 49 ans	3:28:44	3:50:41	1:39:08	1:51:23	45:46	51:30	22:34	24:57
50 à 54 ans	3:37:47	4:04:22	1:43:25	1:57:42	47:42	54:23	23:25	26:13
55 ans et plus	3:47:40	4:20:40	1:48:07	2:05:10	49:47	57:50	24:20	27:43

7. ÉQUIPEMENT

- 7.1. Les coureuses et coureurs doivent porter l'équipement précisé dans le tableau ci-dessous.

OBLIGATOIRE	RECOMMANDÉ
coureuses ou coureurs	
maillot fourni par le bureau des sports nationaux des FAC dossard	S.O.

8. RÉCOMPENSES

- 8.1. Les coureuses et coureurs qui terminent en première (1^{re}) et deuxième (2^e) positions, hommes et femmes, dans les épreuves du 5 km, 10 km, demi-marathon et marathon recevront une médaille. Toutes les récompenses sont basées sur le « temps chronométré ». Des médailles d'or et d'argent sont remises dans chaque catégorie pour chaque distance (hommes et femmes), à condition que la catégorie compte un minimum de cinq (5) participantes ou participants. S'il y a moins de cinq (5) participantes ou participants dans une catégorie donnée pour n'importe quelle distance (hommes et femmes), seule une médaille d'or sera décernée (conformément au procès-verbal de la réunion nationale des GSR de 2006).
- 8.2. Dans le cadre de toutes les épreuves, les catégories d'âge des membres des FAC (hommes et femmes) se divisent comme suit aux fins de remise des prix des FAC :
- « ouverte » (moins de 35 ans);
 - « maîtres » (de 35 à 47 ans);
 - « senior » (48 ans et plus).



CHAPTER 15 – CHAPITRE 15

- 8.3. La catégorie d'âge d'une coureuse ou d'un coureur est fonction de son âge le jour du championnat.
- 8.4. Le Prix de la meilleure athlète ou le Prix du meilleur athlète est remis à la coureuse et au coureur les plus rapides dont le pourcentage combiné âge-performance est le plus élevé selon le [2015 WMA Road age-grading calculator](#) (calculateur de classement par âge WMA Road 2015).
- 8.5. Le Prix du défi des armées est décerné à la région gagnante. Il est remis à la région dont le pourcentage combiné âge-performance est le plus élevé selon le [2015 WMA Road age-grading calculator](#) (calculateur de classement par âge WMA Road 2015).
- 8.6. Tout prix en argent remporté par une ou un athlète qui participe au Championnat national de course des FAC doit être remis aux SBMFC conformément aux [ORFC : Volume III – Chapitre 208 Amendes, suppressions et déductions](#) (208.45 – Déductions pour le recouvrement d'un versement supplémentaire reçu dans l'exercice des fonctions).
- 8.7. Voici le tableau des récompenses :

Prix / Reconnaissance	Quantité
Médailles d'or	24
Médailles d'argent	24
Prix du défi des armées	1
Prix de la meilleure athlète et du meilleur athlète	2
Officielles ou officiels	1
Soigneuses ou soigneurs	2-3
Invité(e)s de marque/Président(e)s d'honneur	1

