

Explications mode de calcul challenge des SOH confinés

1) Le scratch : Ca tout le monde connait : on additionne les temps des trois distances.

2) Challenge VMA : sur chaque épreuve on a défini un seuil de pourcentage de VMA.

100% VMA pour le 1000m

90% de VMA pour le 10km route

80% de VMA pour le 21km route

Pour le trail on calcule 1km supplémentaire par 100m de dénivelé pour comparer le temps à la même distance effectuée sur route (x 0,83)

On a fixé ces seuils pour faire **la même échelle pour tous**, mais évidemment, on peut courir un 1000m à 110% de VMA ou même un 10km sur route à 95%.

Pour ce challenge VMA on additionne ensuite l'écart en pourcentage entre **le total théorique et le temps total réalisé**. C'est donc le **plus grand pourcentage qui l'emporte**.

3) Challenge régularité : Cette fois ci on ne s'occupe que des courses route et trail, le 1000m ne pouvant pas être significatif pour la régularité (trop court). On mesure l'écart en valeur absolue par rapport aux temps théoriques. **Le plus proche de zéro l'emporte**.

Exemple :

Vous deviez faire 47'30 au 10km route vous avez fait 49'02 soit un écart de 3,23%

Vous deviez faire 57'14 au 10km trail vous avez fait 1h01'20 soit un écart de 7,17%

Résultat au challenge: 10,4

On somme **les valeurs absolues** car si par exemple vous faisiez -2% sur route et +2% sur trail vous seriez à zéro mais vous ne seriez pas régulier.