

REGLEMENT CROSS SPORT ADAPTE

1. Généralités

- Toutes catégories d'âges
- Départ en ligne au signal de départ « à vos marques, signal de départ »
- Distance à titre indicatif (tolérance $\approx 10\%$).
- Eviter de mélanger différentes classes dans une même course, car le parcours ne doit pas avoir les mêmes difficultés car il agit sur des compétences différentes.
- Aucun guide d'accompagnement de course ne sera autorisé sur le parcours sauf pour les déficients visuels. Dans ce cas, un certificat médical devra être fourni. Le guide ne doit pas se trouver devant son athlète pendant la course.

Disqualification

- Gêne volontaire d'un autre athlète avec incidence de course
- Sortie ou raccourci du parcours

| Hommes | | AB | Femmes | |
|-----------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|
| $\approx 1000m$ | | -10 | $\approx 1000m$ | |
| | | -12 | | |
| | | -14 | | |
| $\approx 2000m$ | | -16 | $\approx 2000m$ | |
| Cross Court | Cross Long | | Cross Court | Cross Long |
| $\approx 2000m$ | $\approx 3000m$ | -18 | $\approx 2000m$ | $\approx 3000m$ |
| | | -21 | | |
| | | Seniors | | |
| | | Vétérans 1 | | |
| $\approx 2000m$ | | Vétérans 2 | $\approx 2000m$ | |

Règlement spécifique AB :

Parcours simple, peu de difficultés, peu d'obstacles ne nécessitant pas une forte adaptation à l'environnement. Dans la mesure du possible, proposer un parcours avec 2 boucles maximum, et sans repasser 2 fois au même endroit. Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe).

| Hommes | | BC | Femmes | |
|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| ≈ 1000m | | -10 | ≈ 1000m | |
| | | -12 | | |
| | | -14 | | |
| ≈ 2000m | | -16 | ≈ 2000m | |
| Cross Court | Cross Long | | Cross Court | Cross Long |
| ≈ 2000m | ≈ 4000m | -18 | ≈ 2000m | ≈ 3000m |
| | ≈ 5000m | -21 | | ≈ 4000m |
| | | Seniors | | |
| | | Vétérans 1 | | |
| | ≈ 4000m | Vétérans 2 | | ≈ 3000m |

Règlement spécifique BC : Parcours pouvant intégrer des difficultés mineures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.

| Hommes | | CD | Femmes | |
|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| ≈ 1000m | | -10 | ≈ 1000m | |
| | | -12 | | |
| ≈ 2000m | | -14 | ≈ 2000m | |
| | | -16 | | |
| Cross Court | Cross Long | | Cross Court | Cross Long |
| ≈ 2000m | ≈ 5000m | -18 | ≈ 2000m | ≈ 4000m |
| | | -21 | | |
| | | Seniors | | |
| | | Vétérans 1 | | |
| | | Vétérans 2 | | |

Règlement spécifique CD : Parcours devant favoriser des difficultés majeures nécessitant une adaptation à l'environnement (virages, bosses, obstacles, zone sableuse, etc.). Des regroupements peuvent être effectués par distance (en âge et/ou sexe). Distance maximum des boucles : 2000m.