

RÉGLEMENT DU CROSS DU MURET ATHLETISME CLUB

Dimanche 02 décembre 2018

Article 1 - Le Challenge de Cross de la ville de MURET possède le Label Régional attribué par la Fédération Française d'Athlétisme. Il fait partie du « Challenge de Cross du Conseil Départemental de la Haute-Garonne ».

Article 2 - Le Muret Athlétisme Club met en compétition 19 coupes de cross-country (coupes attribuées à partir des catégories école d'athlétisme féminines et masculins).

Une coupe sera attribuée à chaque équipe gagnante.

Une coupe ou médaille sera attribuée au premier de chaque course et des médailles aux deuxième, troisième en Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans. Une médaille sera attribuée du premier au cinquième pour les Poussins, Benjamins et Minimes.

Article 3 - Ce Challenge est ouvert à tous les athlètes licenciés ou non.

Une course sera ouverte aux athlètes non licenciés ES-SE-VE (c'est à dire qui n'appartiennent pas à la Fédération Française d'Athlétisme).

Dans le cas de non-licenciés, les coureurs doivent présenter un certificat médical de moins de 12 mois permettant la pratique de la course à pied en compétition (ou athlétisme en compétition ou sport en compétition) ou une licence d'une fédération sportive agréée (FFT ou FFCO). Ils devront également prendre une assurance qui les couvre pour cette épreuve. Les mineurs doivent fournir une décharge parentale avec identification du signataire et de sa responsabilité vis-à-vis du mineur.

Les licenciés ENCA, LOISS devront fournir un certificat médical notifiant « permettant la pratique de la course à pied, ou sport, ou athlétisme, en Compétition ».

Pour la randonnée et la Marche rapide, les participants devront fournir un certificat médical datant de moins de 12 mois notifiant la pratique de la course à pied, ou sport, ou athlétisme.

Toutes les épreuves seront chronométrées, sauf la Rando ou Marche rapide (Marche des familles).

Article 4 - Un classement général, par équipe, s'effectuera par addition de points, chaque athlète comptera les points de sa place à l'arrivée.

Le club totalisant le moins de points sera déclaré vainqueur.

En cas d'ex æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le dernier équipier comptant au classement sera le mieux placé.

Article 5 - Chaque club pourra engager un nombre illimité d'athlètes dans chaque catégorie, le nombre de coureurs comptant pour le classement par équipe est de **4 athlètes**.

Article 6 - Les frais de déplacement sont à la charge des clubs.

Article 7 Inscriptions

Pour les athlètes affiliés FFA, les inscriptions sont gratuites jusqu'au jeudi 29 novembre 2018 23h59.

Elles sont payantes sur place à Brioudes, le dimanche 02 décembre 2018 à partir de 08h00 : 2 euros pour les EA, PO, BE, MI, 4 euros pour les autres catégories.

Pour les Non-licenciés, les inscriptions sont payantes pour un montant de 5 € et de 10 € pour le relai. Le Muret Athlétisme Club dégage toute responsabilité en cas d'accident survenu en dehors de la course proprement dite.



Article 8 - Les engagements pour les licenciés doivent être effectués avant le jeudi 29 novembre 2018 23h59, sur le site <http://engagements.athle-occitanie.fr/> de la LIGUE ATHLETISME d'OCCITANIE.

Les dossards des athlètes inscrits seront préparés par le club organisateur.

Pour les non licenciés, les engagements se déroulent à Brioudes, le samedi 1^{er} décembre 2018 après-midi de 15h00 à 17h00 et le dimanche 2 décembre 2018 à partir de 08h00.

Article 9 - Chaque athlète doit se munir des épingles nécessaires.

Article 10 - Les distances des courses seront celles prévues par la FFA.

Article 11 - Pour tous les cas litigieux non prévus, il sera fait application du règlement en vigueur à la FFA.

Article 12 Relais

le relais est mixte, il peut être composé de

2 MASC, 2 FEM

1 MASC, 3 FEM

3 MASC, 1 FEM sur une distance de 4*1437m.

Les passages de témoin se passeront au niveau de la ligne d'arrivée. Les équipes seront constituées d'athlètes CA à Masters. 1 coupe sera remise à l'équipe gagnante.

Pour les équipes de licenciés, l'inscription est gratuite.

Pour les équipes de non- licenciés, l'inscription est de 10 €.

Les athlètes peuvent participer à la course individuelle et au relais.

Article 13 : Le Kid Cross

Réservé à la catégorie éveil athlétique.

Il se déroulera sur un parcours d'environ 150 m par équipes mixte de 4 à 6 athlètes. Des regroupements de club sont possibles pour les équipes incomplètes. La durée de course est de 6 minutes. Au maximum il y aura 4 équipes pour chaque départ. Le circuit sera balisé.

Les équipes se positionnent sur leur base de départ. Chaque athlète part avec un chouchou dans la main. Il effectue un tour et il le dépose dans un récipient « arrivé » situé au niveau de sa base de départ.. Pour le tour suivant, il récupère un nouveau chouchou dans un récipient « départ » et ainsi de suite.

Au signal sonore de fin de course, chaque athlète rejoindra sa base sans que le dernier chouchou tenu en main ne soit comptabilisé. Un premier signal sonore sera délivré 30 secondes avant la fin de l'épreuve.

Conseils au jeunes athlètes

« je dois faire le plus de tour possible pour rapporter un maximum de chouchou à mon équipe,
je me déplace constamment en courant ou en marchant,
je prends un seul chouchou à la fois,
je ne reviens jamais en arrière,
je me fais plaisir »

La distance totale parcourue par l'équipe correspond au nombre de chouchou que l'équipe a déposé dans son récipient arrivée, multipliée par la longueur du parcours.

La distance totale parcourue par l'équipe est divisée par le nombre d'athlètes de l'équipe pour obtenir une distance moyenne. Cette distance moyenne détermine le classement. L'équipe de club qui a la meilleure distance moyenne remporte le kid cross. En cas d'ex-aequo, l'équipe ayant le plus d'athlètes l'emporte.

LE MURET ATHLETISME CLUB



46^{ème} édition du CROSS-COUNTRY de la ville de Muret
DOMAINE DE BRIOUDES 31600 MURET
DIMANCHE 02 DECEMBRE 2018

Remise des Dossards				
horaires	Epreuve ou catégorie	Année de naissance	Distance (m)	Parcours
Marche Nordique et Marche des Familles				
09 h 00	Marche Nordique	2003 et avant	9 912	Départ + 2 BM + 2 GB + Arrivée
09 h 10	Rando et Marche Rapide	2003 et avant	4 308	Départ + 2 BM + Arrivée
Cross- Country				
11 h 00	ESM SEM Masters M	1997 - 1999 1980 - 1996 1979 et avant	8 345	Départ + 1 BM + 2 GB + Arrivée
KID' Cross				
11 h 50	EAF et EAM	2010 - 2012	6	Boucle de 140 m par équipe de 4 à 6
Cross- Country				
12 h 20	CAF MIM	2003 - 2002 2005 - 2004	2 741	Départ + 1 BM + Arrivée
12 h 40	CAM+ JUF	2003 - 2002 2000 - 2001	3 591	Départ + 1 PB+ 1 BM + Arrivée
13 h 00	POF	2008 - 2009	1 174	Départ + Arrivée
13 h 15	POM	2008 - 2009	1 174	Départ + Arrivée
13 h 30	Cross court M + F Course ouverte aux non licenciés	1997 et avant	3 591	Départ + 1 PB + 1 BM + Arrivée
13 h 35	ESF SEF Masters F + JUM	1997 - 1999 1980 - 1996 1978 et avant 2000 - 2001	5 158	Départ + 1 PB + 2 BM + Arrivée
14 h 15	BEF	2007 - 2006	2 024	Départ +1 PB + Arrivée
14 h 30	BEM	2007 - 2006	2 024	
14 h 45	MIF	2005 - 2004	2 024	
15 h 00	Relais Mixte CA et +	2003 et avant	4 x 1 437	1 PB + Arrivée
15 h 40	Fin des épreuves			

Distances des boucles :

Arrivée (587 m) ; **Départ** (587 m), **Petite** (850 m) ; **Moyenne** (1 567 m) ; **Grande** (2 802 m)

