



PROGRAMME



Boucle Ecole1 (BE1) = 375m

Boucle Ecole2 (BE2) = 700m

Petite boucle (PB) = 800m

Moyenne boucle (MB)= 1500m

Grande boucle (GB) = 2100m

N° COURSES	HORAIRES	CATEGORIES	DISTANCES	DESCRIPTIFS
C0	10H00	MARCHE NORDIQUE	6300m	3 GB
C1	11H15	MASTERS 2/3/4 Hommes	7020m	1 PB 3 GB
C2	12H00	Poussines	1095m	1 BE1 1 PB
C3	12h15	Poussins	1420m	1 BE2 1 PB
C4	12h35	Mini éveil Garçons et Filles	670m	2 BE1
C5	12H50	Eveil Athlé Garçons et Filles	995m	1 BE1 1 BE2
C6	13H05	Benjamines	1520m	2 PB
C7	13h25	Benjamins Minimes Filles	2220m	1 PB 1 MB
C8	13H50	Minimes Garçons Cadettes	2920m	2 MB
C9	14h15	CROSS COURT F (TC) Juniors F	3720m	1 PB 2 MB
C10	14H45	Cadets CROSS COURT H (TC)	4420m	3 MB
C11	15h15	CROSS DES AS SEN/ MASTERS FEMMES	5020m	2 MB 1 GB
C12	15H45	CROSS DES AS SEN/ MASTERS HOMMES Juniors G	9120m 4920m	1 PB 4 GB 1 PB 2 GB

* être présent 4 mn sur la ligne de départ avant les heures indiquées

PARCOURS



BOUCLE ECOLE 1 375M.....
BOUCLE ECOLE 2 700M_____

PETITE BOUCLE 800M_____



MOYENNE BOUCLE 1500M_____

GRANDE BOUCLE 2100M_____





MARCHE NORDIQUE



RÈGLEMENT MARCHE NORDIQUE



- * Le CO KM42 St-Just-le-Martel organise le 08 Janvier 2017 dans le cadre des championnats départementaux de Cross country une épreuve de Marche Nordique classée et chronométrée sur le site du cross à St-Just-le-Martel.
- * Lors de l'inscription, pour la marche nordique les participants devront présenter une licence d'une fédération (FFA, UFOLEP, FFRP, FFEPGV, INWA). Les non-licenciés devront présenter un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la marche nordique en compétition.
- * Le départ sera donné à 10h, la distance sera de 6,3 km (3 grandes boucles)
- * Cette épreuve est mixte et est ouverte de la catégorie cadet à la catégorie Master. Les 3 premiers hommes (scratch) et trois premières femmes (scratch) seront récompensés.
- * Un ravitaillement sera prévu à l'arrivée de la compétition.
- * Cette épreuve est uniquement une **Marche Nordique**, tous les concurrents s'engagent donc à ne pas courir et à respecter le règlement de la fédération française d'athlétisme ci-dessous:

Extrait du Règlement Sportif de la Marche Nordique en Compétition :

- La Marche Nordique consiste à propulser le corps à l'aide des quatre membres.
- L'utilisation de deux bâtons spécifiques "marche nordique" est obligatoire.
- A chaque instant, on doit avoir un pied et un bâton en contact avec le sol, le bras et la jambe doivent toujours être en opposition.
- La main et le coude du bras d'attaque doivent passer au niveau de la fesse en fin de poussée avant d'attaquer à nouveau devant le corps.
- Le pied qui avance doit attaquer le sol avec le talon.
- La jambe d'attaque ne doit pas être tendue lors de son passage à la verticale du bassin.
- Le pas glissé en marche nordique est interdit. (Définition du pas glissé : il consiste à allonger au maximum la foulée en attaquant par la plante du pied).
- L'abaissement du centre de gravité est interdit.
- La Fente glissée est interdite : (Avancée prolongée du genou au-delà du pied).
- Alignement articulaires obligatoire : Pied, genou, bassin, épaule, en fin de propulsion de la jambe arrière, avec la main opposée derrière la hanche.

TABLEAUX DES CATÉGORIES

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters	VE	1977 et avant
Seniors	SE	1978 à 1994
Espoirs	ES	1995 à 1997
Juniors	JU	1998 et 1999
Cadets	CA	2000 et 2001
Minimes	MI	2002 et 2003
Benjamins	BE	2004 et 2005
Poussins	PO	2006 et 2007
École d'Athlétisme	EA	2008 à 2010
Baby Athlé	BB	2011 et après

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Masters H et F	V1	1977 - 1968
	V2	1967 - 1958
	V3	1957- 1948
	V4	1947- 1938
	V5	1937 et avant



NOS PARTENAIRES

