

Bondues, le 17 Octobre 2019

Aux Présidentes et Présidents
Des Associations Sportives

Madame la Présidente, Monsieur le Président,

L'Association Sportive CAP 3000 et l'IME L. Bleriot de Wimille organisent, sous l'égide de la Ligue Sport Adapté des Hauts-de-France :

UNE COMPETITION REGIONALE DE CROSS-COUNTRY

LE MARDI 19 NOVEMBRE 2019

Au Stade PATOU WIMILLE

Ouvert au public Jeune et Adulte

Vous trouverez ci-joint :

- ✓ Les catégories, le règlement
- ✓ La liste des épreuves
- ✓ Une fiche d'inscription
- ✓ Le plan d'accès

Les inscriptions seront clôturées le 13 Novembre 2019. La licence Sport Adapté en cours est **OBLIGATOIRE**. Pour tout renseignement et envoi des inscriptions s'adresser à :

Priscille Berger

.....

Tel : 06.51.82.48.71

Email : priscille.berger@ffsa.asso.fr

Nous vous prions d'agréer, Madame la Présidente, Monsieur le Président, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

CAP 3000,
M.Jean-Noël DUCHATEL

**La Ligue Sport Adapté
des Hauts de France,**
M.Francis FAELENS

1. Informations pour le bon déroulement de la compétition

Le règlement sportif d'Athlétisme Sport Adapté (disponible sur le site de la FFSA) sera appliqué. Dans ce document nous vous reprecisons les distances en fonction des catégories d'âges et des classifications (p3). Les organisateurs se réservent le droit de modifier le parcours si nécessaire en accord avec la commission technique régionale du sport adapté.

A prendre en compte :

- ✓ Le **départ de la première course se fera à 10h30**, il est demandé à chaque association de retirer les dossards à l'accueil à partir de 09h30.
- ✓ Les participants doivent se rendre sur la **ligne de départ 10 minutes avant la course** afin d'y effectuer le pointage. En cas de non-respect l'athlète sera disqualifié.
- ✓ Le parcours de cross s'effectuera sur un terrain mixte, les pointes de 9 mm seront utilisables
- ✓ Les dossards doivent être **épinglés sur la poitrine** (n'oubliez pas vos épingles).
- ✓ Les **repas sont à la charge de chaque association**
- ✓ La **remise des récompenses se fera après les 3 premières courses et à 13h00 pour les deux dernières courses.**

1. Catégories d'âge :

-10	-12	-14	-16	-18	-21	SENIORS	VETERAN 1	VETERAN 2
2010 et après	2008-2009	2006-2007	2004-2005	2002-2003	1999-2001	1998-1980	1979-1970	1969 et avant

ET CAP 3000

2. Liste des Epreuves : LES ATHLETES SERONT INSCRITS DANS LES DIFFERENTES EPREUVES EN FONCTION DE LEUR SEXE, LEUR CLASSE, LEUR CATEGORIE D'AGE.

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

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		
	4000m	Vétérans 1		3000m
		Vétérans 2		

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

ET CAP 3000

3. Horaire prévisionnel de passage :

CC = Cross Court

	CATEGORIES	CLASSE AB		CLASSE BC		CLASSE CD	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
1/ 5000m 10h30	-18					5000m	
	-21			5000m		5000m	
	SENIORS			5000m		5000m	
	VETERANS 1			5000m		5000m	
	VETERANS 2					5000m	

COURSES	CATEGORIES	CLASSE AB		CLASSE BC		CLASSE CD	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
2/ 1000m 11h00	-10	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
	-12	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
	-14	1000m	1000m	1000m	1000m		

	CATEGORIES	CLASSE AB		CLASSE BC		CLASSE CD	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
3/ 2000m 11h20	-14					2000m	2000m
	-16	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m	2000m
	-18	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC
	-21	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC
	SENIORS	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC
	VETERANS 1	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC
	VETERANS 2	2000m	2000m	2000m CC	2000m CC	2000m CC	2000m CC

	CATEGORIES	CLASSE AB		CLASSE BC		CLASSE CD	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
4/ 3000m 12h00	-16						
	-18	3000m	3000m		3000m		
	-21	3000m	3000m				
	SENIORS	3000m	3000m				
	VETERANS 1	3000m	3000m				
	VETERANS 2				3000m		

	CATEGORIES	CLASSE AB		CLASSE BC		CLASSE CD	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
5/ 4000m 12h30	-16						
	-18			4000m			4000m
	-21				4000m		4000m
	SENIORS				4000m		4000m
	VETERANS 1				4000m		4000m
	VETERANS 2			4000m			4000m

ET CAP 3000

COMPÉTITION REGIONALE DE CROSS COUNTRY SPORT ADAPTE

STADE PATOUX Rue du Stade à WIMILLE

Mardi 19 Novembre 2019

PLAN D'ACCES

