

CHAMPIONNAT RÉGIONAL

PARA CROSS ADAPTÉ 2023

9H30 21 NOVEMBRE WIMILLE

100M - 2000M - 4000M - 5000M - 4X500M



Madame, Monsieur,

L'association sportive CAP 3000 et l'IME L.Blériot de Wimille organisent, sous l'égide de la ligue sport adapté des Hauts-De-France

Le championnat régional de Para Cross adapté

Qualificatif pour le championnat de France para cross adapté

Le jeudi 21 novembre 2023 de 9h30 à 14h30

Au Stade PATOUX A WIMILLE
Ouvert au public jeune et au public adulte

Vous trouverez ci-joint:

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

Les inscriptions seront cloturées le 14 novembre 2023

Attention: la licence compétitive 2023-2024 est **obligatoire**, pour les licences en cours de validation, merci de contacter Adrien pour qu'il vous explique la procédure à suivre.

Pour tout renseignement et envoi des inscriptions, veuillez contacter adrien louchez
adrien.louchez@sportadapte.fr / 07-82-18-82-38

Nous vous prions d'agréer, madame, monsieur, l'expression de nos sentiments les plus distingués.

CAP 3000

M.jean-noel duchatel

La ligue sport adapté

Des Hauts-De-France

M.Francis FAELLENS

INFORMATION

Programme de la journée

9h30: Accueil public, vérification des licences

10h30: Départ 5000 m

11h00: Départ 1000 m

11h35: Départ 2000 m

12h30: Départ 4000 m

13h00: Départ relais 4x500m

Récompenses : 11h45 (5000 m- 1000m), 13h30 (2000 m- 4000 m- relais)

Règlement

Le règlement sportif para athlétisme adapté (disponible sur le site de la fédération française sport adapté) sera appliqué. Dans ce document nous vous précisons les distances en fonction des catégories d'âge et des classifications. 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

- Départ de la première course 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 9mm seront utilisables
- Les dossards doivent être épinglés sur la poitrine (n'oubliez pas vos épingles)
- Les repas sont à la charge des associations

Catégories d'âge

Moins de 10	Moins de 12	Moins de 14	Moins de 16	Moins de 18	Moins de 21	Séniors	Vétérans 1	Vétérans 2
2014 et après	2012 et 2013	2010 et 2011	2008 et 2009	2006 et 2007	2003, 2004 et 2005	2002 à 1984	1983 à 1974	1973 et avant

Liste des épreuves : les Athlètes seront inscrits dans les différentes épreuves en fonction de leur **sexe**, leur **classe**, leur **catégorie d'âge**

CC : CROSS COURT

Hommes		AB	Femmes	
≈ 1000 m		Moins 10 à moins 14	≈ 1000 m	
≈ 2000 m		Moins 16	≈ 2000 m	
Cross Court	Relais (mixité possible) scratch		Cross court	Relais (mixité possible) scratch
≈ 2000 m	4 x 500 m	Moins 18	≈ 2000 m	4 x 500 m
		Moins 21		
		Seniors		
		Vétérans 1 et 2		

Hommes		BC	Femmes	
≈ 1000 m		Moins 10 à moins 14	≈ 1000 m	
≈ 2000 m		Moins 16	≈ 2000 m	
Cross Court	Cross long		Cross Court	Cross Long
≈ 2000 m	≈ 4000 m	Moins 18	≈ 2000 m	≈ 4000 m
	≈ 5000 m	Moins 21		
		Séniors		
		Vétérans 1		
	≈ 4000 m	Vétérans 2		

Hommes		CD	Femmes	
≈ 1000 m		Moins 10 à moins 12	≈ 1000 m	
≈ 2000 m		Moins 14 à moins 16	≈ 2000 m	
Cross Court	Cross Long		Cross Court	Cross Long
≈ 2000 m	≈ 5000 m	Moins 18	≈ 2000 m	≈ 4000 m
		Moins 21		
		Séniors		
		Vétérans 1		
		Vétérans 2		



Ligue Sport Adapté Hauts-de-France



Fiche d'inscription championnat régional para cross-country adapté
21 novembre 2023

A renvoyer avant le **14 novembre 2023** :

adrien.louchez@sportadapte.fr

NOM DU RESPONSABLE :

CLUBS / ASSOCIATION / ETABLISSEMENT :

N°affiliation :

ADRESSE :

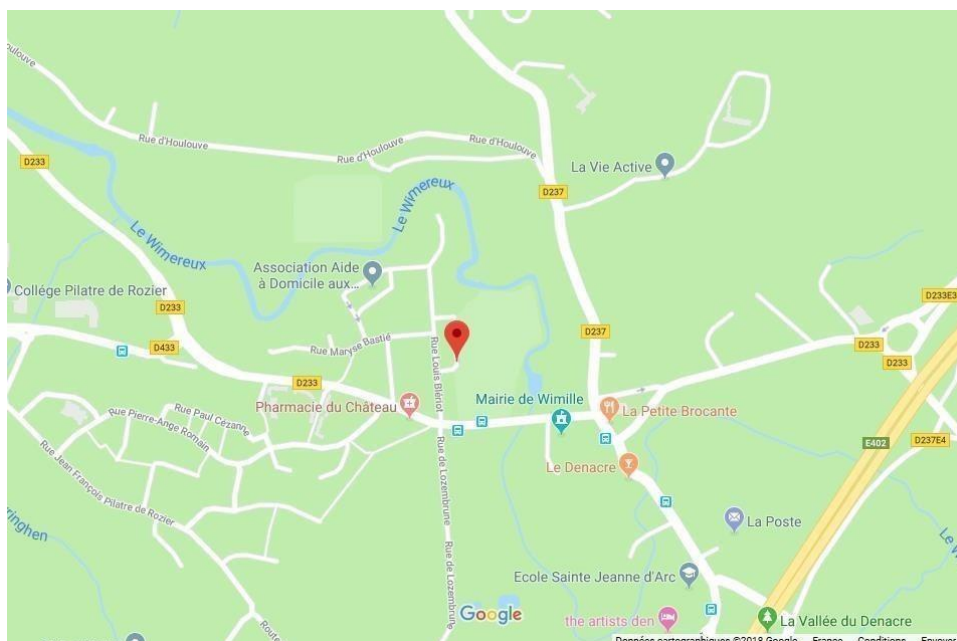
Téléphone : E-mail :

Nom / Prénom	Date de naissance	N° Licence	Classification (AB, BC, CD)	Sexe	Type d'épreuve (CC cross court ou CL cross long)

Nom / Prénom	Date de naissance	N° Licence	Classification (AB, BC, CD)	Sexe	Type d'épreuve (CC cross court ou CL cross long)

Adresse du lieu de pratique

STADE PATOUX
Rue du Stade
62126, WIMILLE



Contact



Adrien louchez



07-82-18-82-38



adrien.louchez@sportadapte.fr

LIGUE SPORT ADAPTE DES HAUTS-DE-FRANCE - 60 Rue des Ravenes - 59910
BONDUES -

☎ 03.20.03.65.84 - ✉ liguehdfsa@orange.fr