

16.01.2025

CHAMPIONNAT RÉGIONAL PARA CROSS ADAPTÉ

🚩 1000 M - 11H00 🚩 2000 M - 11H30 🚩 4000 M - 12H00
🚩 5000 M - 10H30 🚩 4X500 M - 12H30

JEUNES ADULTES

Fort de petite Synthe, Rue de Nancy, Dunkerque - 59640



**USAL
DUNKERQUE**



Championnat Régional de Para Cross Adapté

Mesdames, Messieurs,

La ligue Sport Adapté des haut de France en partenariat avec l'association **USAL Dunkerque**,
les **papillons blancs de Dunkerque** et la ville de **Dunkerque** vous invitent à participer au
championnat Régional de Para Cross Adapté, qui se déroulera le :

16 JANVIER 2025

Au fort de petite Synthe, rue de Nancy, Dunkerque – 59640

Cette manifestation est ouverte aux jeunes et adultes possédant la licence FFSA compétitive 2024/2025.

Cette compétition est qualificative pour le championnat de France de Para cross adaptée 2025.

Aucune inscription ne sera prise en compte après le 09 janvier 2025

Programme de la journée

9h30: Accueil public, vérification des licences

10h30: Départ 5000 m

11h00: Départ 1000 m

11h30: Départ 2000 m

12h00: Départ 4000 m

12h30: Départ relais 4x500m

13h30 : remise des récompenses

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)**

Repas

Une salle sera mise à votre disposition pour vous restaurer, merci de ramener votre repas personnel.

Informations

- Des douches seront accessibles pour les coureurs
- Une fontaine à eau sera disponible tout au long de la compétition, merci de ramener vos gourdes
- Le championnat de France para cross adapté aura lieu du 21 au 23 mars 2025 à Langueux (22),

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
2015 et Après	2013 et 2014	2011 et 2012	2009 et 2010	2007 et 2008	2004,2005,2006	2003 à 1985	1984 à 1975	1974 et avant

Listes 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		

Fiche d'inscription

A retourner avant le : **9 JANVIER 2025**

A renvoyer à adrien.louchez@sportadapte.fr

Association :

N° d'affiliation :

Nom du responsable :

Téléphone :

Mail :

	Nom /prénom	Classification AB/BC/CD	Numéro de Licence FFSA	Sexe	Date de naissance	Epreuves (Distances)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Si nécessaire :

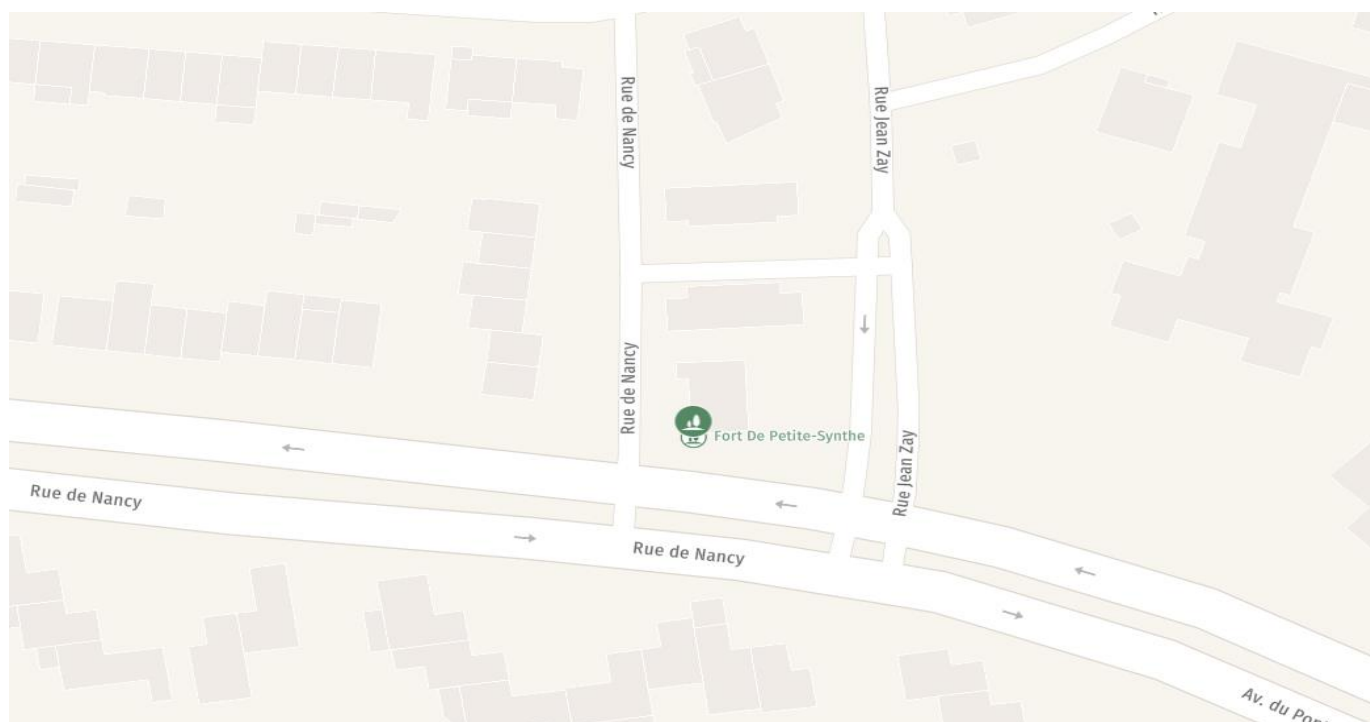
Renseignements et inscriptions :

Portable : _____

Mail : _____

Adresse du lieu de pratique

Au fort de petite Synthe, rue de Nancy, Dunkerque – 59640



Contact



Adrien louchez



07-82-18-82-38



adrien.louchez@sportadapte.fr