

# CROSS-COUNTRY

## **PRÉSENTATION** (250.1)

Les conditions dans lesquelles se déroulent les épreuves de cross-country dans le monde sont très variables et il est difficile d'élaborer une standardisation internationale de ce sport

## **SAISON** (250.2)

La saison de cross-country devrait normalement prendre place au cours des mois d'hiver, après la clôture de la saison d'athlétisme.

## **PARCOURS** (250.3 à 5)

Parcours en boucle de 1 750m à 2 000m.

Si nécessaire, une petite boucle est ajoutée afin d'ajuster le parcours aux différentes distances requises. Celle-ci est alors parcourue au début de la compétition.

Il est recommandé que chaque longue boucle comporte une montée de 10m minimum.

Si possible, les obstacles naturels existants devront être utilisés tout en excluant les obstacles très hauts, les fossés profonds, toutes montées ou descentes dangereuses, les sous-bois épais et d'une manière générale, tout obstacle qui constituerait une plus grande difficulté que celles du but normal de l'épreuve.

Dans les courses où il y aura un grand nombre de athlètes inscrits, les passages étroits ou autres obstacles susceptibles de gêner les coureurs dans leur progression doivent être évités au cours des premiers 1 500m.

La traversée de routes ou de tout autre revêtement macadamisé devrait être évitée ou du moins réduite au minimum. Lorsque cette condition n'est pas possible à un ou plusieurs endroits du parcours, ces surfaces seront recouvertes d'herbe, terre ou tapis

A l'exception du départ et de l'arrivée, le parcours ne comprendra pas d'autres longues lignes droites.

Le parcours doit être clairement indiqué par un ruban sur ses deux côtés.

Les spectateurs ne seront autorisés à traverser le parcours que dans les premières parties de la course ou si l'organisation le permet, aux endroits de passage indiqués par les signaleurs.

## **LIEU**

Le parcours sera tracé en terrain découvert ou boisé, si possible recouvert d'herbe, avec des obstacles naturels.

Le terrain disponible sera assez large pour comprendre le parcours mais aussi toutes les constructions nécessaires.

Le parcours aura cinq mètres de large y compris dans les zones d'obstacle.

## **DISQUALIFICATION** (250.9)

Si le Juge-Arbitre est convaincu, sur le rapport d'un Juge ou d'un Commissaire ou autrement, qu'un athlète a quitté le parcours marqué, réduisant ainsi la distance à parcourir, ce dernier sera disqualifié.

## DISTANCES RECOMMANDÉES (250.6)

Courses	Distance
Course longue Hommes	12km
Course longue Femmes	8km
Course courte Hommes	4km
Course courte Femmes	4km
Course Juniors Hommes	8km
Course Juniors Femmes	6km

## DÉPART (250.7)

Le départ de la course sera donné par un coup de feu.

### **Ordres du starter**

Pour les courses au delà de 400m l'ordre du Starter, dans sa langue maternelle, en Anglais ou en Français, est : "A vos marques".

Pendant le départ, un athlète ne doit pas toucher le sol avec sa ou ses mains.

Après le commandement "A vos marques"

- L'athlète doit prendre position complètement à l'intérieur du couloir qui lui a été attribué et derrière la ligne de départ.
- Il prend immédiatement et sans délai sa position complète et finale de départ.

**Si, pour une raison quelconque, le Starter estime que toutes les conditions ne sont pas remplies pour donner un départ régulier après que les athlètes soient à leurs marques, il ordonne aux athlètes de se retirer de leurs marques et les Aides-Starters les replacent sur la ligne de rassemblement.**

Pour les courses internationales, un avertissement sera donné cinq minutes, trois minutes et une minute avant le départ.

## RAFRAÎCHISSEMENTS (250.8)

De l'eau et d'autres rafraîchissements appropriés seront disponibles au départ et à l'arrivée de toutes les courses.

Des postes de boisson/épongement seront disponibles à chaque tour si les conditions météorologiques le justifient.

## COURSES DE MONTAGNE (250.10)

Les Courses en Montagne ont lieu dans un environnement qui est principalement en dehors des routes et qui comporte de nombreux passages en montées

Les distances approximatives recommandées pour les courses internationales et le total de leurs parties en montée sont comme suit:

Catégorie	Principalement en montée		Départ et arrivée à même hauteur	
Seniors Hommes	12km	1200m	12km	750m
Seniors Femmes	8km	800m	8km	500m
Juniors Hommes	8km	800m	8km	500m
Juniors Femmes	4km	400m	4km	250m