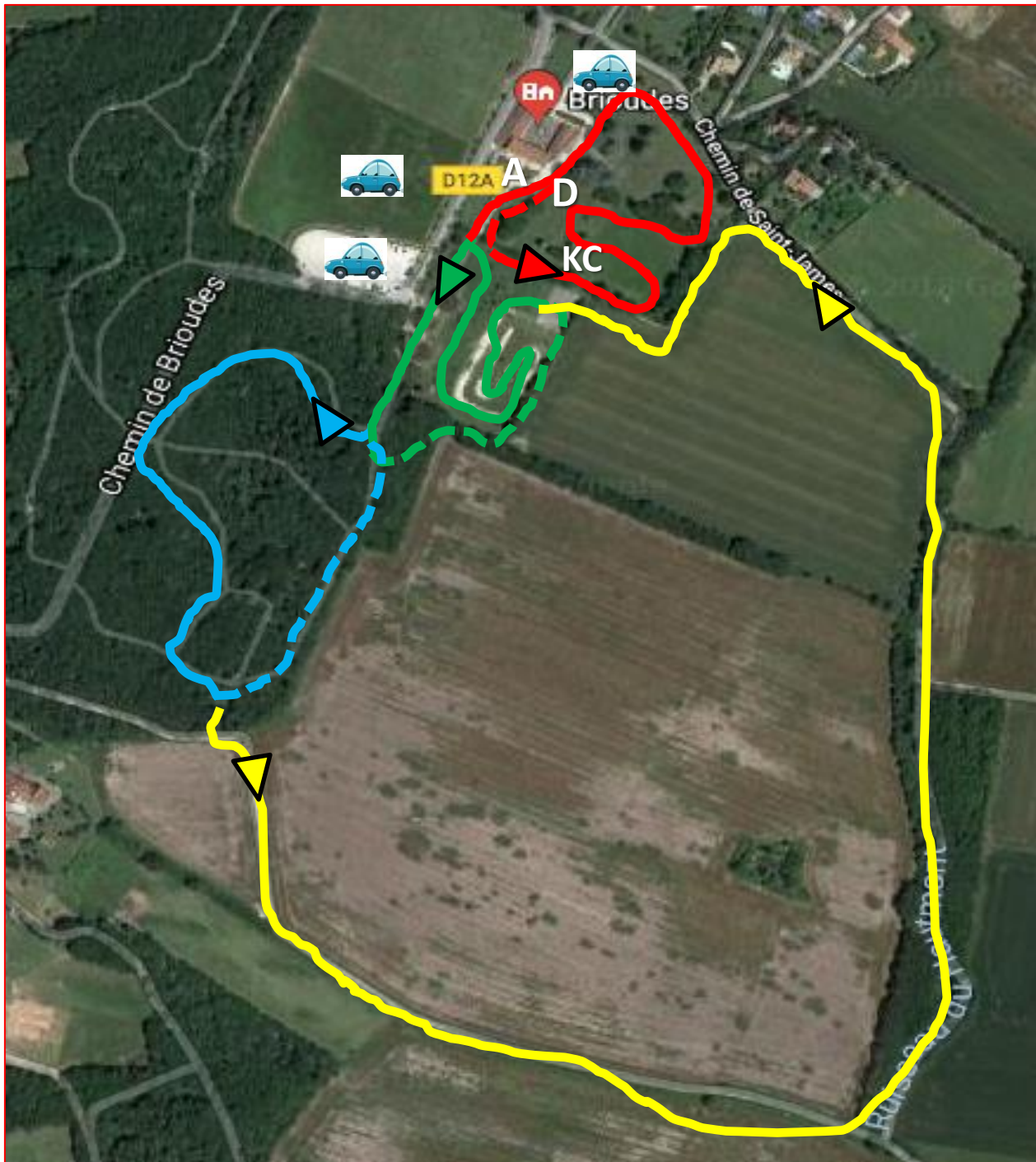


A = Arrivée  
D = Départ

KC = zone  
du Kid  
Cross

 Parking \*

\* Merci de respecter  
la réglementation en  
vigueur, les  
panneaux de  
signalisation et les  
riverains



### Légende du schéma de course



Départ et  
Arrivée  
Distance : 5 87 m



Petite boucle  
Distance : 850 m



Moyenne boucle  
Distance : 1 567 m



Grande boucle  
Distance : 2 802 m

# 46<sup>ème</sup> édition du CROSS-COUNTRY de la ville de Muret

DOMAINE DE BRIOUDES 31600 MURET

DIMANCHE 01 DECEMBRE 2019

09 h 30	<i>Remise des Dossards</i>			
horaires	Epreuve ou catégorie	Année de naissance	Distance (m)	
<b>Cross- Country</b>				
11 h 00	ESM SEM Masters M	1997 - 1999 1980 - 1996 1979 et avant	8 345	Départ + 1 BM + 2 GB + Arrivée
<b>KID' Cross</b>				
11 h 50	EAF et EAM	2010 - 2012	6	Boucle de 140 m par équipe de 4 à 6
<b>Cross- Country</b>				
12 h 20	CAF MIM	2003 - 2002 2005 - 2004	2 741	Départ + 1 BM + Arrivée
12 h 40	CAM+ JUF	2003 - 2002 2000 - 2001	3 591	Départ + 1 PB+ 1 BM + Arrivée
13 h 00	POF et POM	2008 - 2009	6 '	Boucle de 140 m par équipe de 4 à 6
13 h 30	Cross court M + F Course ouverte aux non licenciés	1997 et avant	3 591	Départ + 1 PB + 1 BM +Arrivée
13 h 35	ESF SEF Masters F + JUM	1997 - 1999 1980 - 1996 1978 et avant 2000 - 2001	5 158	Départ + 1 PB + 2 BM + Arrivée
14 h 15	BEF	2007 - 2006	2 024	Départ +1 PB + Arrivée
14 h 30	BEM	2007 - 2006	2 024	Départ +1 PB + Arrivée
14 h 45	MIF	2005 - 2004	2 024	Départ +1 PB + Arrivée
15 h 00	<b>Relais Mixte</b> CA et +	2003 et avant	4 x 1 437	1 PB + Arrivée
15 h 40	<b>Fin des épreuves</b>			

Distances des boucles :

**Départ (587 m) ; Arrivée (587 m) ; , Petite (850 m) ; Moyenne (1 567 m) ; Grande (2 802 m)**

# RÈGLEMENT DU CROSS DU MURET ATHLETISME CLUB

*Dimanche 01 décembre 2019*

**Article 1** - Le Challenge de Cross de la ville de MURET possède le Label Régional attribué par la Fédération Française d'Athlétisme. Il fait partie du « Challenge de Cross du Conseil Départemental de la Haute-Garonne ».

**Article 2** - Le Muret Athlétisme Club met en compétition 19 coupes de cross-country (coupes attribuées à partir des catégories Benjamines).

Une coupe sera attribuée à chaque équipe gagnante.

Une coupe ou médaille sera attribuée au premier de chaque course et des médailles aux deuxième, troisième en Cadets, Juniors, Seniors et Vétérans. Une médaille sera attribuée du premier au cinquième pour les Benjamins et Minimes.

**Article 3** - Ce Challenge est ouvert à tous les athlètes licenciés ou non.

Une course sera ouverte aux athlètes non licenciés ES-SE-VE (c'est à dire qui n'appartiennent pas à la Fédération Française d'Athlétisme).

Dans le cas de non-licenciés, les coureurs doivent présenter un certificat médical de moins de 12 mois permettant la pratique de la course à pied en compétition (ou athlétisme en compétition ou sport en compétition) ou une licence d'une fédération sportive agréée ( ??? ). Ils devront également prendre une assurance qui les couvre pour cette épreuve. Les mineurs doivent fournir une décharge parentale avec identification du signataire et de sa responsabilité vis-à-vis du mineur.

Les licenciés ENCA, LOISS devront fournir un certificat médical notifiant « permettant la pratique de la course à pied, ou sport, ou athlétisme, en Compétition ».

Toutes les épreuves seront chronométrées.

**Article 4** - Un classement général, par équipe, s'effectuera par addition de points, chaque athlète comptera les points de sa place à l'arrivée.

Le club totalisant le moins de points sera déclaré vainqueur.

En cas d'ex æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le dernier équipier comptant au classement sera le mieux placé.

**Article 5** - Chaque club pourra engager un nombre illimité d'athlètes dans chaque catégorie, le nombre de coureurs comptant pour le classement par équipe est de **4 athlètes**.

**Article 6** - Les frais de déplacement sont à la charge des clubs.

## **Article 7 Inscriptions**

Pour les athlètes affiliés FFA, les inscriptions sont gratuites jusqu'au jeudi 28 novembre 2019 23h59.

**Elles sont payantes** sur place à Brioudes, le dimanche 01 décembre 2019 à partir de 10h00 : 2 euros pour les EA, PO, BE, MI, 4 euros pour les autres catégories.

**Pour les Non-licenciés, les inscriptions sont payantes** pour un montant de 5 € et de 10 € pour le relais Le Muret Athlétisme Club dégage toute responsabilité en cas d'accident survenu en dehors de la course proprement dite.



**Article 8** - Les engagements pour les licenciés doivent être effectués avant le jeudi 28 novembre 2019 23h59, sur le site <http://engagements.athle-occitanie.fr/> de la LIGUE ATHLETISME d'OCCITANIE.

Les dossards des athlètes inscrits seront préparés par le club organisateur.

Pour les non licenciés, les engagements sont envoyés par mail [muret.ac@orange.fr](mailto:muret.ac@orange.fr) en remplissant le bulletin d'engagement avant le jeudi 27 novembre et le dimanche 01 décembre 2019 à partir de 09h00.

**Article 9** - Chaque athlète doit se munir des épingles nécessaires.

**Article 10** - Les distances des courses seront celles prévues par la FFA.

**Article 11** - Pour tous les cas litigieux non prévus, il sera fait application du règlement en vigueur à la FFA.

**Article 12** Relais Mixte

le relais est composé de 2 MASC et 2 FEM.

Chaque athlète du relais parcourt 1437 m. L'ordre de départ est le suivant : **en position 1** ; Garçon 1 **en position 2** fille 1 **en position 3** Garçon 2 et **en position 4** : fille 2

Les passages de témoin se passeront au niveau de la ligne d'arrivée. Les équipes seront constituées d'athlètes CA à Masters. 1 coupe sera remise à l'équipe gagnante.

Pour les équipes de licenciés, l'inscription est gratuite.

Pour les équipes de non- licenciés, l'inscription est de 10 €.

Les athlètes peuvent participer à la course individuelle et au relais.

**Article 13** : Le Kid Cross

Réservé aux catégories Eveil Athlétique et Poussin.

Il se déroulera sur un parcours d'environ 140 m par équipes mixte de 4 à 6 athlètes. Des regroupements de club sont possibles pour les équipes incomplètes. La durée de course est de 6 minutes. Au maximum il y aura 4 équipes pour chaque départ. Le circuit sera balisé.

Les équipes se positionnent sur leur base de départ. Chaque athlète part avec un bouchon dans la main. Il effectue un tour et il le dépose dans un récipient « arrivé » situé au niveau de sa base de départ.. Pour le tour suivant, il récupère un nouveau choucho dans un récipient « départ » et ainsi de suite.

Au signal sonore de fin de course, chaque athlète rejoindra sa base sans que le dernier bouchon tenu en main ne soit comptabilisé. Un premier signal sonore sera délivré 30 secondes avant la fin de l'épreuve.

### Conseils aux jeunes athlètes

« je dois faire le plus de tour possible pour rapporter un maximum de choucho à mon équipe,  
je me déplace costamment en courant ou en marchant,  
je prends un seul bouchon à la fois,  
je ne reviens jamais en arrière,  
je me fais plaisir »

La distance totale parcourue par l'équipe correspond au nombre de bouchons que l'équipe a déposés dans son récipient arrivée, multipliée par la longueur du parcours.

La distance totale parcourue par l'équipe est divisée par le nombre d'athlètes de l'équipe pour obtenir une distance moyenne. Cette distance moyenne détermine le classement. L'équipe de club qui a la meilleure distance moyenne remporte le kid cross. En cas d'ex-aequo, l'équipe ayant le plus d'athlètes l'emporte.

LE MURET ATHLETISME CLUB

