

CHAMPIONNATS DE ZONE – ¼ FINALES DE CROSS-COUNTRY

1- LIEUX et DATES de la COMPÉTITION :

Il y aura deux Championnats de Zone de Cross organisés le 25 janvier 2026 :

- **ZONE EST** (CDA 11, 30, 34, 48, 66) à ROUSSON (30)
- **ZONE OUEST** (CDA 09, 12, 31, 32, 46, 65, 81, 82) à ST NICOLAS DE LA GRAVE (82)

2- PARTICIPATION des ATHLÈTES :

Ces courses sont ouvertes aux athlètes ayant une licence Athlé Compétition des catégories Benjamins à Masters.
Les engagements aux ¼ et ½ finales de cross sont libres.

Date limite d'inscription aux ¼ de finales : mercredi 21 janvier (23h59).

Les clubs doivent bien vérifier que tous leurs athlètes sont engagés.

Chaque athlète devra individuellement récupérer son dossard et sa puce sur présentation de la carte d'identité et/ou de la licence FFA..

3- INSCRIPTIONS des ATHLÈTES :

Les inscriptions tardives seront payantes **5€** et majorées à **30€** à partir du vendredi 12h.

Inscriptions sur place possible : **30€**.

4- RÉCOMPENSES :

Des coupes et médailles seront remises lors des ¼ FINALES de cross.

Un sénior qui ne rentre pas dans les trois premiers au scratch n'est pas récompensé.

	OR				ARGENT				BRONZE			
	Hommes		Femmes		Hommes		Femmes		Hommes		Femmes	
CROSS	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1	Benjamins	1
	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1	Minimes	1
	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1	Cadet	1
	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1	Scratch	1
	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1	Espoir	1
	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1	Junior	1
	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1	Cross court	1
	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1	M0	1
	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1	M1	1
	M2	1	M2	1								
	M3	1	M3	1								
	M4	1	M4	1								
	M5	1	M5	1								
	M6	1	M6	1								
	M7	1	M7	1								
	M8	1	M8	1								
	M9	1	M9	1								
TOTAL		15		15		7		7		7		7

5- RÈGLES TECHNIQUES PARTICULIÈRES :

Les DNS seront pénalisés d'un montant de **10€**. Cette pénalité ne sera pas due, s'il y a présentation d'un **certificat médical sous 8 jours à partir de la date de la compétition**.

La non-restitution d'une puce sera pénalisée de **5€** par puce au club de l'athlète.

Le montant des pénalités est prélevé sur le compte SI-FFA du club 15 jours après l'établissement d'une facture.

1/4 FINALES DE CROSS-COUNTRY- ZONE OUEST

ST NICOLAS DE LA GRAVE (82) DIMANCHE 25 JANVIER 2026 (312763)

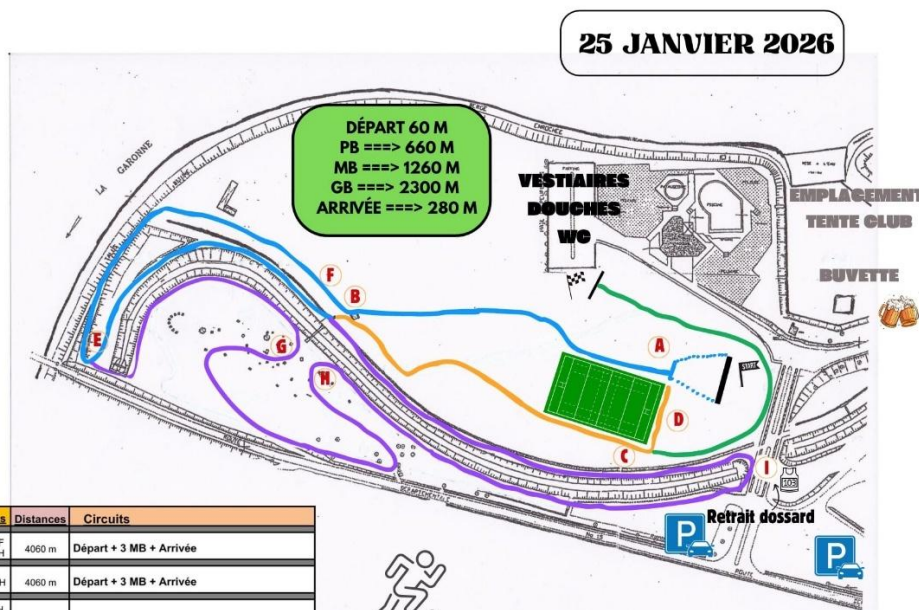
Engagement jusqu'au Mercredi 21 janvier 2026 (23h59) directement sur le site de la LAO (site d'engagement fédéral).

Tout engagement non honoré sera pénalisable d'un montant de 10€.

Horaires et distances du parcours :

HORAIRES	COURSES	PARCOURS	DISTANCE
12H00	CROSS COURT F CROSS COURT H	Départ + 3 MB + Arrivée	4060m
12H20	MINIMES GARCONS CADETTES	Départ + 3 MB + Arrivée	
12H50	BENJAMINS	Départ + 2 PB + MB + Arrivée	2860m
12H51	BENJAMINES MINIMES FILLES		
13H10	CADETS	Départ 2 GB + Arrivée	4880m
13H11	JUNIORS FILLES		
13H40	JUNIORS GARCONS	Départ 2 PB + 2 GB + Arrivée	6200m
14H20	ELITE FEMMES	Départ 2 PB + MB + 2 GB + Arrivée	7460m
15H05	ELITE HOMMES MASTERS HOMMES	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée	9100m

Plan du parcours :



Horaires	Catégories	Distances	Circuits
12h 00'	cross court F cross court H	4060 m	Départ + 3 MB + Arrivée
12h 20'	Minimes H	4060 m	Départ + 3 MB + Arrivée
12h 50'	Benjamins H	2860 m	Départ + 2 PB + MB + Arrivée
12h 51'	Benjamins F		
12h 51'	Minimes F	4880 m	Départ + 2 GB + Arrivée
13h 10'	Cadets H		
13h 11'	Juniors F	6200 m	Départ + 2 PB + 2 GB + Arrivée
13h 40'	Juniors H		
14h 20'	Elite F	7460 m	Départ + 2 PB + MB + 2 GB + Arrivée
15h 05'	Elite H Masters H	9100 m	Départ + PB + MB + 3 GB + Arrivée



ST NICOLAS DE LA GRAVE
1/4 DE FINALE CROSS OCCITANIE

Adresse : Base de Plein Air et de Loisirs de Tarn et Garonne, 2466 avenue Plan d'Eau, 82210 Saint-Nicolas de la Grave