

CROSS DU TOS DU 30 NOVEMBRE 2025

Au complexe Sportif Henri Terré à Troyes 10000

1. Engagements :

✓ **Inscriptions :**

Avant le mercredi 26 Novembre 2025 :

Par courrier à l'adresse suivante :

- M. DUBOIS Jean Claude, 1 Bis rue Gabriel PERI, 10300 Ste SAVINE
- Par mail : jeanclaudedubois@tos-athletisme.fr

✓ **Droits d'inscription : 5 € licenciés et 7 € non licenciés, pour toutes les courses. 3 € pour les Eveil Athlétique**

Le règlement peut se faire en espèces ou par chèque bancaire à l'ordre du TOS Athlétisme.

Inscriptions sur place possibles, fermeture du secrétariat une ½ heure avant le départ des courses.

2. Règlement :

- **Les courses** sont ouvertes à tous.
Pour les licenciés FFA, FFTRI, se présenter avec sa licence de la saison en cours.
Pour les non licenciés d'Athlétisme FFA, un Parcours de Prévention Santé datant de **moins de 3 mois** ou sa photocopie. Un athlète ne peut s'inscrire qu'à une seule course
- **Les écouteurs** et les **ceintures porte-dossard** sont interdits.
- **La compétition** a lieu au complexe sportif Henri TERRE de TROYES.
- **Les dossards** sont à retirer dans la halle d'athlétisme du complexe Henri TERRE à partir de 8h15 le 30/11/2025.
- **Kid Cross** : sur recommandation fédérale les Eveils Athlétisme (F/G) et les Poussins (F/G) ne seront pas chronométrés ni classés. Une simple liste des arrivants sera éditée.
- **Echauffement :**
Pas d'échauffement sur le parcours
- **Marche nordique** : approche pédagogique pour cette édition et pénalités de 30s vs RG suivant : https://www.athle.fr/reglement/Reglement_MNC.pdf
- **Responsable de la Compétition :** Stéphane CHEPANSQUI
- **Renseignements par mail :** lechep1805@gmail.com

3. Programme de la journée :

Course	Horaires	Catégories	Distance	Nombre de Tours
1.1 1.2 1.3 1.4	9h15	TC F CA M (U18) JU M (U20M) TC M de M5 et + TC M de U23 à M4	6 500 m 4 125 m 6 500 m 6 500 m 8 875 m	1 M.B + 2 G.B 1 M.B + 1 G.B 1 M.B + 2 G.B 1 M.B + 2 G.B 1 M.B + 3 G.B
2.1 2.2 2.3 2.4	10h20	MI M (U14M) CA F (U18F) JU F (U20F) Cross court Espoir et + M/F	3 950 m 3 950 m 3 950 m 3 950 m	1 M.B + 2 P.B 1 M.B + 2 P.B 1 M.B + 2 P.B 1 M.B + 2 P.B
3.1	10H30	EA F/M (U10) Kid' Cross	900 m	1 mini B. dont 50 m marche
3.2	10H40	PO F + PO M (U12) Kid' Cross	1 500 m	1 mini B. dont 50 m marche
4.1 4.2 4.3	10h50	BE F (U14F) BE M (U14M) MI F (U16F)	2 900 m 2 900 m 2 900 m	1 M.B + 1 P.B 1 M.B + 1 P.B 1 M.B + 1 P.B
5	11h00	MNCC Toutes catégories de U20 à Master F/M	6 500 m	1 M.B + 2 G.B

Récompenses :

- **Course 1 :**
 - TC F : Coupe et champagne pour la 1^{er} au général et une bouteille de champagne pour les 1^{eres} en catégorie
 - CA M et JU M : Coupes aux vainqueurs, bons d'achats aux 3 premiers des catégories : Minimes, Cadets et Juniors
 - TC M : Coupe et champagne pour le 1^{er} au général et une bouteille de champagne pour les 1^{ers} en catégorie
- **Course 2 :**
 - MI M, CA F, JU F : Coupes aux vainqueurs, bons d'achats aux 3 premiers des catégories : Minimes, Cadets et Juniors.
 - Cross court ES et + : Champagne pour le 1^{er} et la 1^{ere} et cidre pour le 2^{em} et 3^{em} et la 2^{eme} et 3^{eme}
- **Course 3 :**
 - Médailles pour tous les Eveils Athlétisme et Poussins
- **Course 4 :**
 - Coupes aux vainqueurs, médaille pour le 2^{em} et 3^{em} BEF et BEM
 - MI F : Coupes aux vainqueurs, bons d'achats aux 3 premiers
- **Courses 5 :**
 - 3 premiers hommes et les 3 premières femmes seront récompensés (Champagne pour le 1^{er} et cidre pour le 2^{ème} et le 3^{ème}).