

Fuchey cross Arnay-le-Duc

PROGRAMME 2021

1	11 h 30	U14 - Benjamines (2009-2010) + <i>podium</i>	2 600 m	1 tour d'étang
2	11 h 50	U14 - Benjamins (2009-2010) + <i>podium</i>	2 600 m	1 tour d'étang
3	12 h 10	U16 - Minimes Filles (2007-2008) + <i>podium</i>	2 600 m	1 tour d'étang
4	12 h 30	U16 - Minimes Garçons (2007-2008) + <i>podium</i>	3 050 m	1 tour de stade + 1 tour d'étang
5	12 h 50	U10 - Kid cross Mini-Poussines et Mini-Poussins (2013 à 2015)	/	Course d'endurance* durée 6' à 9'
6	13 h 00	U12 - Kid cross Poussines et Poussins (2011-2012)	/	Course d'endurance* durée 9' à 12'
7	13 h 15	Speed Féminin et Masculin (2006 et avant) + <i>podiums</i>	650 m	1 tour de stade
8	13 h 30	Course en famille avec Filles et Garçons nés en 2016 et après.....	/	Animation**
9	13 h 40	U18 - Cadettes (2005-2006) + <i>podium</i>	3 050 m	1 tour de stade + 1 tour d'étang
"	"	U18 - Cadets (2005-2006) + <i>podium</i>	5 000 m	2 tours d'étang
10	14 h 05	Découverte*** Féminin et Masculin (2006 et avant) + <i>podiums</i> ...	3 050 m	1 tour de stade + 1 tour d'étang
11	14 h 35	U20 - Juniors Masculins (2003-2004) + <i>podium</i>	5 450 m	1 " + 2 tours "
"	"	Masters Hommes (1987 et avant) + <i>podium</i>	5 450 m	1 " + 2 " "
12	15 h 10	Elite Femmes : Juniors, Espoirs, Seniors et Masters (2004 et avant)	5 450 m	1 " + 2 " "
13	15 h 45	Elite Hommes : Espoirs et Seniors (2002 et avant)	7 850 m	1 " + 3 " "
	16 h 20	<i>Podiums des courses n° 12 et 13</i>		

* **U10 Mini-Poussins(es)** et **U12 Poussins(es)** : pour les 2 catégories, **Kid cross endurance** car les nouvelles règles FFA n'autorisent qu'une seule course en ligne par an, le jour des départementaux.

- Objectif : doser son effort en gérant sa vitesse (régulière ou progressive). Ne pas marcher.
- Départ avec allure imposée par des adultes.
- Après 6' (mini-poussins) ou 9' (poussins) de course, les jeunes sont dirigés vers l'arrivée (selon l'allure, le nombre de tours effectués sera différent).

Pas de podium, pas de classement. Médaille souvenir à chaque jeune.

** **Course en famille** : une animation pour les tout jeunes accompagnés par au moins un adulte. Circuit : départ, 1 tour du stade par la plage, arrivée. Médaille souvenir à chaque jeune.

*** **Cross Découverte** : course destinée aux non-spécialistes de la course à pied. Les titulaires d'une licence FFA compétition en 2021 ou en 2020 ne pourront pas accéder au podium.

Cadettes et cadets : même départ mais les cadettes bifurquent après 150m pour faire 1 tour du stade avant leur tour d'étang.

PODIUMS :

- Cadeau aux 6 premiers de chaque classement.
- Courses Elite : classements scratch F, juniors F, espoirs F, masters F - scratch M, espoirs M mais exceptionnellement cette année, pas de primes en raison du contexte.