

n° licence F.F.A : / / / / / / / / /

N° DOSSARD

CLUB : _____

NOM : _____

PRÉNOM : _____

Date de naissance : _____

SEXE : _____

CATÉGORIE : _____

Désire s'inscrire (ou inscrire mon enfant mineur) pour le **cross du C.O.C.A.A** sur la course suivante :

☐
☐

E.A

JUNIOR

☐
☐

POUSSIN

COURSES E.S.M FEMME

☐

BENJAMIN

☐
☐

MINIME

COURSES DES AS HOMME

☐

CADET

J'autorise mon fils, ma fille nommé(e) ci-dessus à participer au Cross du COCAA sous mon entière responsabilité, dans la catégorie d'âge autorisée par le règlement de la course. J'autorise le COCAA à photographier mon enfant ou moi-même dans le cadre du Cross du COCAA pour diffusion dans diverses publications (affiches, magazine, journal, guide).

Signature obligatoire

RÈGLEMENT INSCRIPTION

2 € - BE /MI ** 8 € - C/J/E/S/M
6 € si licencié FFA

AHTLÈTE ☐

CLUB ☐

ESPÈCES ☐

CHÈQUE ☐

CERTIFICAT ET ASSURANCE (non licencié FFA)

Pour les mineurs – questionnaire de santé rempli et signé.
Pour les majeurs – Parcours prévention Santé de – 3 mois à présenter avant l'inscription pour les non licencié FFA. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession d'un certificat médical. (sauf FFA – FFTRI – UNSS qui devront présenter la licence). Les personnes inscrites aux différentes courses doivent être couvertes par une assurance. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vol ou autre durant la course.

HORAIRES

12 H 00 : ÉVEIL ATHLE filles et garçons (2017 à 2019)

12 h 10 : POUSSIN filles et garçons (2015 à 2016)

12 h 25 : BENJAMINS filles et garçons (2013-2014) et MINIMES filles (2011-2012)

12 h 50 : MINIMES garçon (2011-2012) et CADETTES (2009-2010)

13 h 20 : CADET (2009-2010) et JUNIOR femmes (2007-2008)

13 h 50 : JUNIOR hommes (2007-2008) - ESPOIR - SENIOR - MASTER femmes

14 h 30 : ESPOIR - SENIOR - MASTER hommes (à partir de 2006)

DISTANCES

CROSS (distance boucle + zone arrivée)

ÉVEIL ATHLE filles et garçons : course de 6 minutes (petite boucle)

POUSSIN filles et garçons : course de 8 minutes (petite boucle)

BENJAMINES filles : 2 570 m (1 grande boucle)

BENJAMINS garçons : 2 570 m (1 grande boucle)

MINIMES filles : 2 570 m (1 grande boucle)

MINIMES garçons : 3 010 m (2 moyennes boucles)

CADETTES : 3 010 m (2 moyennes boucles)

CADET : 4 075 m (1 moyenne et 1 grande boucle)

JUNIOR femmes : 4 075 m (1 moyenne et 1 grande boucle)

JUNIOR hommes : 5 140 m (2 grandes boucles)

ESPOIR - SENIOR - MASTER femmes : 5 140 m (2 grandes boucles)

ESPOIR - SENIOR - MASTER masculin : 9 215 m (1 moyenne et 3 grandes boucles)