

NORDIC - SKIERCROSS

REGLEMENT 2013

Epreuve nationale conçue et organisée conjointement par le Syndicat National des Moniteurs du Ski Français,
avec les **ESF**, le soutien des clubs FFS et les gestionnaires des sites nordiques.

OBJECTIFS

- ❖ **Promouvoir et dynamiser la discipline du ski nordique.**
- ❖ **Mettre en évidence une compétition adaptée aux jeunes.**
- ❖ **Offrir aux jeunes une possibilité nouvelle de se confronter à l'échelon national.**
- ❖ **Permettre aux participants de s'évaluer sur un parcours de glisse associé aux habilités techniques.**

GENERALITES DU NORDIC- SKIERCROSS

C'est une course « open » ouverte aux jeunes non licenciés ou licenciés et d'accès gratuit. Trois modes de sélection différents permettent de participer à la finale nationale

NATURE DE L'EPREUVE

- **La course se déroule sur un parcours aménagé, de type nordique à profil glissant**
- Le parcours est court d'environ 1'30 " à effectuer avec du matériel de ski de fond conforme au règlement FFS.
- **la compétition est :**
 - **UNE COURSE DE CLASSEMENT** avec départ individuel avec un seul passage dans le parcours sous la forme d'une manche chronométrée.
 - **UN TABLEAU FINAL PAR CATEGORIE.** Les départs sont donnés par « vagues » successives de 4 coureurs, avec qualification des 2 premiers pour la série suivante jusqu'à la finale.
 - **UNE COURSE POURSUITE** (A la finale uniquement) avec repêchages pour les coureurs non qualifiés dans les tableaux.



REGLES DE LA COMPETITION

PARCOURS DE TYPE NORDIQUE

Le parcours présente un profil général descendant, il doit être conçu de manière à rester dans l'esprit du ski nordique.

Le profil doit être varié et mettre en évidence un maximum de gestes techniques différents.

La distance est de 600 à 700 m, le meilleur temps doit être effectué en 1' 30'' +/- 10 secondes.

- ❖ **Il doit être visible, sur une majorité de sa distance, du point d'arrivée.**
- ❖ **L'ensemble, parcours, départ et arrivée doit constituer un stade relativement compact.**
- ❖ **La piste doit être le plus large possible (5 m mini). La piste d'arrivée doit être très large (8 m au moins en fonction des contraintes locales) et d'une longueur en ligne droite d'au moins 50 mètres.**
- ❖ **Les aménagements de terrain doivent être répartis sur l'ensemble du parcours.**
- ❖ **Les parties montantes ne doivent pas excéder 10 % à 15 % de l'intégralité de la distance et elles seront réparties de manière équilibrée tout au long du parcours.**
- ❖ **L'arrivée et le départ seront sur des parties non descendantes.**