

LE TROSS

Le Tross ? C'est quoi ce truc?

C'est un mélange de cross et de trail ! C'est une course à pieds par équipe de 3 sur un circuit balisé en pleine nature.

Pour composer l'équipe il y a plusieurs catégories :

- En fonction de l'âge: Benjamins / minimes /: cadets / juniors
- En fonction du sexe : garçons / filles / mixtes

Catégories possibles	Code : pour un garçon : 1 // pour une fille : 2		
Catégorie 111	Catégorie 121	Catégorie 222	Catégorie 212
3 garçons	2 garçons et 1 fille	3 filles	2 filles et 1 garçon

Comment ça se déroule ?

Après inscription de l'équipe dans la catégorie correspondante, un listing est établi par le professeur organisateur.

Ce listing indiquera l'ordre et l'horaire de départ des équipes .

L'équipe complète doit se présenter deux minutes avant le départ dans la zone d'appel .

Le départ s'effectuera en « rolling start », 1 équipe part toutes les 30 secondes.

Les 3 équipiers doivent rester groupés sur l'ensemble du parcours.

Si un coureur se trouve trop en avant de son équipe, cette dernière sera immobilisée par un « professeur régulateur » situé sur le parcours pendant 1 minute.

Chaque équipe sera identifiable par une chasuble de couleur identique et dispose d'un dossard papier unique (1 pour 3) qui sert aussi de « carton de contrôle » pour poinçonner les balises identifiées sur le parcours.

Les 3 équipiers doivent franchir la ligne d'arrivée les uns à côté des autres.

Un classement sera effectué pour chacune des différentes catégories.

Comment s'organise le site ?

Une zone d'accueil pour valider les inscriptions et découvrir la carte de(s) parcours.

Une zone d'échauffement.

Une zone d'appel au niveau de la ligne de départ.

Un circuit balisé et qui comprend plusieurs pinces de course d'orientation (ces dernières servent à justifier le passage de l'équipe sur l'ensemble du parcours).

Exemple : Si 5 pinces sont placées de façon visible sur le parcours, l'équipe doit avoir 5 poinçons sur son dossard à l'arrivée pour prétendre au classement final.

Une zone dite de « regroupement » 100 mètres avant la ligne d'arrivée.

Les distances maximales seront de : 3000 mètres pour les benjamins / 4000 mètres pour les minimes / 5000 mètres pour les cadets / juniors.