

Règlement de la Nordik Attack du 18 février 2023 à Gresse en Vercors

Prix de l'inscription aux courses :

enfants : 4 euros/demi journée ou 8 euros la journée

adultes : 8 euros/demi-journée ou 16 euros la journée.

Possibilité d'inscription sur place le 18 février avec majoration de 1 euro.

Redevance obligatoire à partir de 5 ans : l'inscription à la course donne accès au tarif réduit (5 euros/journée).

Le nombre de participants est limité.

Courses du matin : individuelles

1-Les inscriptions se feront en ligne jusqu'au 15/02/2023 inclus sur le site : <https://nordikattack.sitew.fr> ou sur place avec le retrait des dossards au Foyer Nordique de Gresse-en-Vercors entre 9h00 et 10h.

Le briefing aura lieu sur la ligne de départ :

A 10h30 pour le 10 km

A 11h pour le 5 km

A 11h30 pour le 2 km

2-Les courses se feront en style libre, classique ou skating, le départ se fera en ligne (mass start).

Les parcours seront affichés au départ et balisés avec des fanionnettes de couleurs différentes suivant le parcours

Les coureurs sont obligés de suivre les instructions des signaleurs aux carrefours, ils doivent respecter le parcours, et laisser visible leur numéro de dossard aux contrôles.

3- Sécurité :

La responsabilité des organisateurs étant directement engagée, aucune inscription ne sera enregistrée sans la présentation d'un certificat médical ou d'une licence datant de moins d'un an à la date de la course mentionnant « une non contre-indication à la pratique du ski de fond », pour les coureurs à partir de 16 ans

Les organisateurs sont habilités à mettre hors-course tout coureur inapte à continuer la compétition ou ne respectant pas le règlement.

L'épreuve de 2 km est ouverte à tous les enfants jusqu'à 14 ans

L'épreuve de 5 km est ouverte à tous , à partir de 6 ans, adultes compris

L'épreuve de 10 km est ouverte aux coureurs âgés de 16 ans minimum à la date de la course

- 4- Mauvais temps : les organisateurs pourront modifier le parcours, voire l'annuler jusqu'à la veille de la course dernier délai, soit vendredi 17 février à 12h. Les informations seront en ligne sur le site de la course.
En cas de force majeure, catastrophe naturelle ou de toute autre nature mettant en danger la sécurité des concurrents, l'organisation se réserve le droit d'annuler ou d'interrompre l'épreuve sans que les participants puissent prétendre à un quelconque remboursement.
REMBOURSEMENT ET PÉNALITÉS FINANCIÈRES EN CAS DE DÉSISTEMENT OU D'ANNULATION L'organisation remboursera l'intégralité du montant de l'inscription moins 5€ de frais de dossier si la course devait être annulée de son fait (arrêté préfectoral non obtenu, refus d'autorisation de passage, manque de neige, bulletin météo d'alerte...).
- 5- La demande d'annulation sera prise en compte uniquement pour les causes suivantes : - Un accident, une maladie grave ou le décès du coureur lui-même, - Une maladie grave nécessitant une hospitalisation ou un décès atteignant son conjoint ou concubin notoire, ses ascendants ou descendants. - En cas d'accident ou de maladie grave du coureur, il est nécessaire de fournir un certificat médical attestant de la contre-indication à participer à la course. Toute autre cause d'annulation doit être justifiée par un certificat délivré par l'autorité compétente. Toute demande de remboursement doit nous parvenir, accompagnée du certificat, au plus tard le 17 février 2023 à l'adresse email : nordikattack@gmail.com.
En cas de demande d'annulation, le remboursement des droits versés à l'inscription se fera sur présentation d'un certificat médical : il sera remboursé le montant de l'inscription moins 5 euros pour couvrir les frais administratifs.
- 6- La remise des médailles aura lieu à la fin des 3 courses sur la ligne d'arrivée.
- 7- L'affichage des résultats se fera à l'arrivée de la course.
- 8- Droit à l'image : j'autorise les organisateurs de la « Nordic Attack » ainsi que leurs ayant droits, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles je pourrais apparaître sur tous les supports. Toute personne ne désirant pas être sur internet ou tout autre support de communication devra signer une décharge rédigée par ses soins, jointe avec l'inscription.

Courses de l'après-midi : «rencontres nordiques » par équipe

1. Les inscriptions peuvent se faire en ligne sur le site de la course <https://nordikattack.sitew.fr> ou sur place avec le retrait des dossards au foyer Nordique de Gresse en Vercors de 9h00 à 10h ou de 12h30 à 13h30.
Le briefing aura lieu au moment du départ des olympiades, à 13h30
2. La rencontre pourra accueillir 18 équipes de 4 personnes : les équipes seront constituées de 4 personnes mélangeant obligatoirement enfant(s) et adultes(s) : 1 enfants/3 adultes ou 2 enfants/3 adultes ou 3 enfant 1 adultes.
Il n'y aura qu'une seule catégorie de classement quelle que soit la répartition enfant/adulte dans l'équipe.

3. Les courses se feront en style libre, classique ou skating. Les équipes se déplaceront suivant le plan et l'ordre indiqué pour rejoindre leurs ateliers à l'heure précisée sur leur fiche d'inscription.
4. Les coureurs sont obligés de suivre les instructions des organisateurs aux ateliers, ils doivent respecter les parcours, et les règles des épreuves :

Chaque épreuve consistera en un duel entre deux équipes, différentes à chaque atelier.

L'équipe gagnante gagne 2 points, la perdante 1 point.

Description et règle des épreuves :

- a) **Atelier saut** : prise d'élan puis petit tremplin. Chaque concurrent essaie d'aller le plus loin possible. Chaque concurrent dispose d'un essai, soit 4 essais par équipe. Seuls les 2 meilleurs sauts de chaque équipe sont comptabilisés et additionnés. On additionne les longueurs.
- b) **Atelier tir laser** : tir uniquement : chaque équipier peut réaliser 2 tirs d'essai, puis 5 tirs comptabilisés. Seuls les 2 meilleurs scores par équipe sont additionnés. Si égalité on compte le troisième et le quatrième si nécessaire
- c) **Atelier slalom parallèle** : les deux concurrents s'élancent en même temps sur deux parcours de slalom parallèle. A l'issue de chaque passage on note le score : premier = 2 points, deuxième=1 point,
On fait le total une fois que tous les équipiers sont passés. L'équipe qui a le moins de points gagne.
- d) **Relais avec obstacles** : Chaque équipier doit faire le circuit et passer le relais (un objet à ramasser au sol durant le parcours) au suivant. La première équipe à l'arrivée gagne 2 points, la deuxième gagne 1 point.
- e) **Boarder Attack** : 4 courses de 2 concurrents (1 de chaque équipe). 2 concurrents partent au signal sur un parcours descendant. On note le score en fonction de la place d'arrivée.
1^{er}= 2 point, 2^{eme}= 1 points,
A l'issue des 4 courses, on totalise les points de chaque équipe. L'équipe qui a le plus de points gagne.
- f) **Nordik Style** : en 10 minutes, préparer puis présenter au jury une chorégraphie à ski de fond de 30 secondes environ, à 4 participants sur un fond musical . Fond musical proposé par les organisateurs ou par l'équipe elle-même.
Critères de notation : la participation de tous les équipiers, l'originalité des figures, la bonne humeur.
Bâtons déconseillés.

A l'issue de chaque atelier, l'équipe gagnante gagne 2 points et l'équipe perdante remporte 1 point. Ces scores sont conservés par les organisateurs et animateurs de chaque atelier, et seront totalisés à la fin de la journée, pour pouvoir établir le classement général.