

CROSS COUNTRY

Des informations supplémentaires sont disponibles sur la page Cross-Country du site Web de SSNS.

Cross Country
Date de début : 1 septembre
1^{re} compétition : 4 septembre
Date de déclaration : 11 septembre
Régionaux complétés avant le 12 octobre
Championnats provinciaux : 19 octobre
Région hôte : Capital – Point Pleasant Park

Cap de compétition en cross-country

| Cap de compétition | 8 jours de compétition |

Exigence pour les entraîneurs

| Exigence | Making Headway / Safe Sport |

Règlements SSNS pour le cross-country

Les compétitions sanctionnées par SSNS dans le sport du cross-country doivent suivre les règles et règlements définis par Athletics Nova Scotia et Orienteering Nova Scotia, avec les règlements spécifiques SSNS suivants :

17.1 Classification (Garçons et Filles)

- **Senior** – deuxième et troisième année du secondaire
- **Intermédiaire** – 9^e année et première année du secondaire
- **Junior** – élèves de 7^e et 8^e année

17.2 Admissibilité des élèves

17.2.1 Tous les élèves-athlètes admissibles selon la règle 2. 17.2.2 Les coureurs individuels sont admissibles. 17.2.3 Une équipe peut être composée de jusqu'à sept (7) coureurs dans n'importe quelle classification.

17.3 Représentation régionale

Les **cinq (5) meilleures équipes** par région et classification, ainsi que les **vingt (20) meilleurs coureurs individuels** restants, avancent.

Pour plus de clarté : aucun coureur n'avance s'il n'est pas membre d'une des cinq meilleures équipes ou parmi les vingt meilleurs individus.

17.4 Format provincial

(Sauf modification selon la règle 5.5.2)

17.4.1 Distances de course

- Senior Garçons/Filles : **5 km**
- Intermédiaire Garçons/Filles : **4 km**
- Junior Garçons/Filles : **3 km**

17.4.2 Calcul du championnat par équipe

Les **quatre (4)** premiers coureurs d'une équipe comptent pour le classement par équipe.

17.4.3 Bris d'égalité

En cas d'égalité, l'équipe dont le dernier marqueur termine le plus près de la première place sera déclarée gagnante.

17.4.4 Gestion de compétition

Le « Meet Manager » doit être utilisé comme standard pour les compétitions régionales et provinciales.

17.5 Prix

17.5.1 Par équipe

- Bannière de championnat à l'école gagnante dans chaque classification.
- Médailles d'or SSNS (8) aux coureurs et à l'entraîneur de l'équipe gagnante.
- Médailles d'argent SSNS (8) aux coureurs et à l'entraîneur de l'équipe finaliste.
- Médailles de bronze SSNS (8) aux coureurs et à l'entraîneur de l'équipe troisième place.

17.5.2 Individuel

Médailles d'or, d'argent et de bronze aux trois meilleurs coureurs individuels dans les divisions Junior, Intermédiaire et Senior (Garçons et Filles).

17.6 Règles de compétition

Les règles de World Athletics seront utilisées.

17.7 Règles spécifiques SSNS

17.7.1 Composition des équipes

Une école peut inscrire un nombre illimité de coureurs aux niveaux district et régional, mais ne peut avancer que **sept (7)** coureurs pour former une équipe (par classification) aux championnats SSNS. Si une école a moins de sept coureurs au régional, elle peut ajouter des athlètes supplémentaires qui avanceront avec l'équipe. Ces athlètes doivent être inscrits comme **DNS** sur la liste régionale.

Exigences des installations pour les championnats provinciaux

- Les courses doivent permettre aux coureurs de s'étendre adéquatement au départ.
- Le parcours doit inclure autant de terrain naturel que possible, tout en assurant la sécurité des participants.

PROTOCOLES DE SÉCURITÉ

Équipement

1.1 Une trousse de premiers soins complète doit être accessible. 1.2 Un dispositif de communication fonctionnel (ex. téléphone cellulaire) doit être accessible. 1.3 Vérifier que tout l'équipement est sécuritaire.

Vêtements / Chaussures

2.1 Des vêtements et chaussures appropriés doivent être portés. 2.2 Pas de pieds nus. 2.3 Le port de bijoux doit respecter les règles d'Athletics Nova Scotia.

Installations

3.1 Vérifier que les installations sont sécuritaires.

Lors de courses hors site scolaire :

3.2 Avant la première utilisation, l'entraîneur ou le responsable doit faire une inspection de sécurité du parcours. 3.3 Après une pluie importante ou un vent violent, une nouvelle inspection doit être faite. 3.4 Si le parcours est dégradé par les conditions météorologiques, des évaluations continues doivent être effectuées et le parcours modifié si nécessaire. 3.5 Les entraîneurs doivent expliquer le parcours aux athlètes avant la course. 3.6 Le parcours doit avoir des signaleurs, des dangers bien identifiés, et des marqueurs de portes et d'entonnoirs pour la sécurité. 3.7 Les zones de départ et d'arrivée doivent être larges et plates.

Considérations environnementales

Avant toute activité extérieure, les entraîneurs doivent considérer :

- température, météo, qualité de l'air, humidité, indice UV, insectes
- accès à l'hydratation
- niveau d'entraînement et de condition physique
- durée et intensité de l'activité

Les athlètes doivent être informés des moyens de se protéger (chapeaux, crème solaire, lunettes, eau, chasse-moustiques, vêtements appropriés).

Supervision

Une supervision dans la zone est requise.

