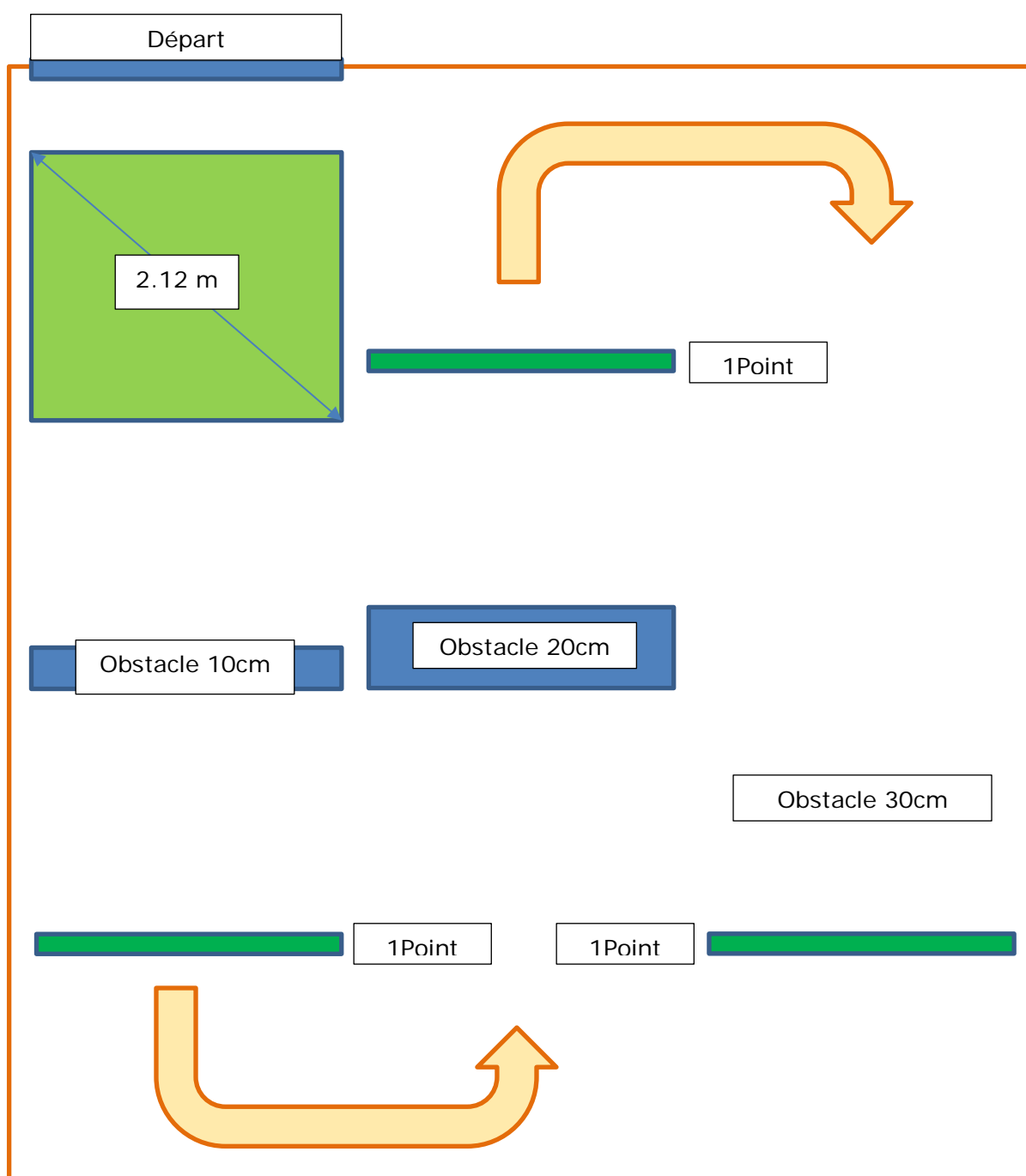


## SAUT D'OBSTACLE

Il s'agit de franchir des obstacles toujours plus haut sans poser pied. L'obstacle ne doit pas être touché. Les points sont décomptés seulement lors du passage de la ligne correspondante. Les techniques Bunny Hop, roue avant/roue arrière roue par roue sont permises.

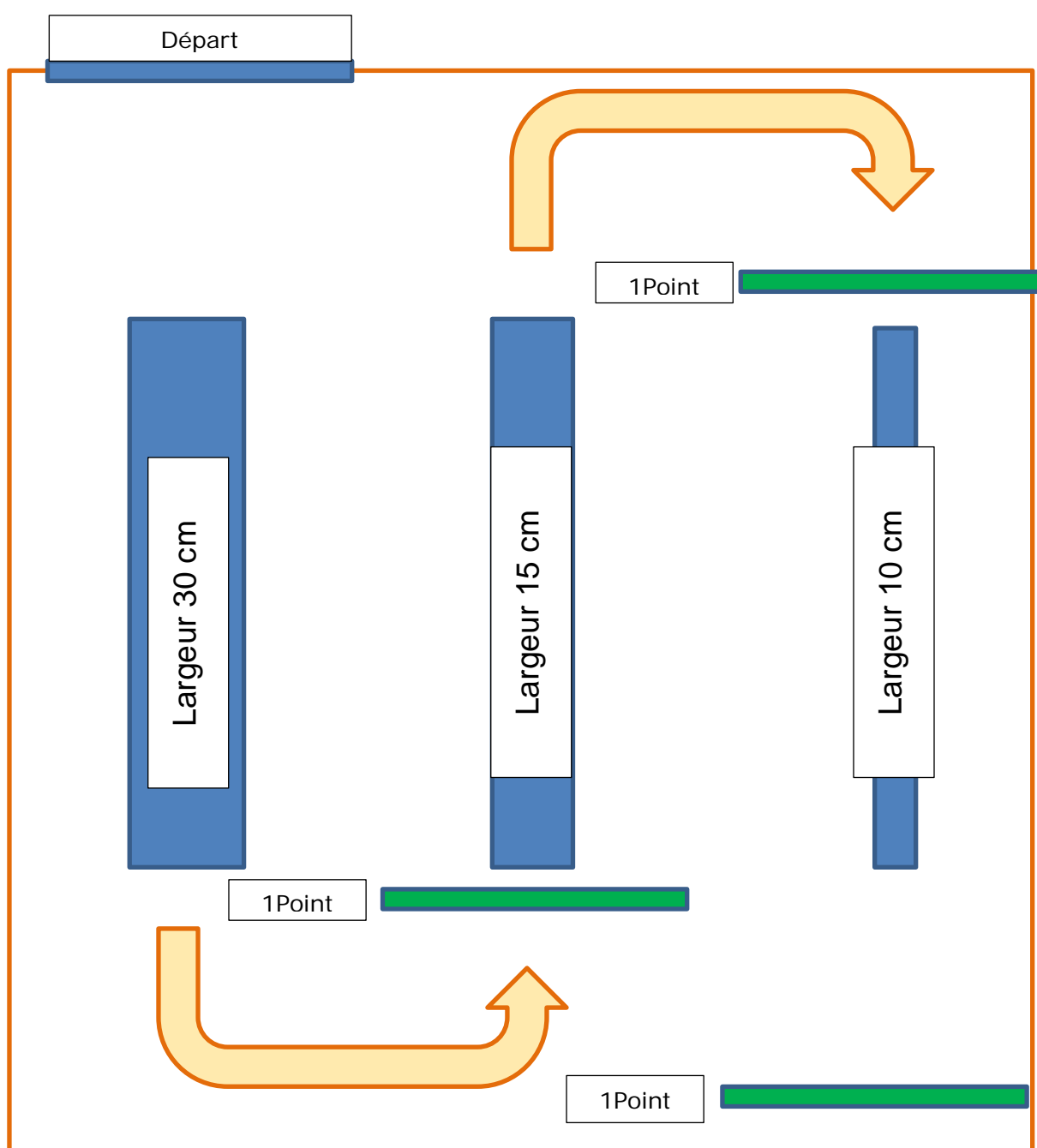
**Les athlètes de la cat. U19 MTB restent 5 secondes sur la roue arrière (Wheelie) dans le carré délimité avant de débiter le parcours. Si la roue arrière quitte le carré ou si la roue avant touche le sol au cours des 5 secondes, le point pour le premier obstacle ne sera pas attribué.**



## PARCOURS SUR PLANCHES

Il s'agit de franchir des planches toujours plus étroites sans poser pied. La planche (5 m) doit être franchie sur toute sa longueur, sans toucher le sol. Les points sont décomptés seulement lors du passage de la ligne correspondante. Pour se positionner, il est permis de sautiller. Pivoter sur la roue arrière.


Les athlètes de la cat. U19 MTB passent la première planche en Wheelie. En raison du peu de place après la première planche, il peut être avantageux de pivoter sur la roue arrière.

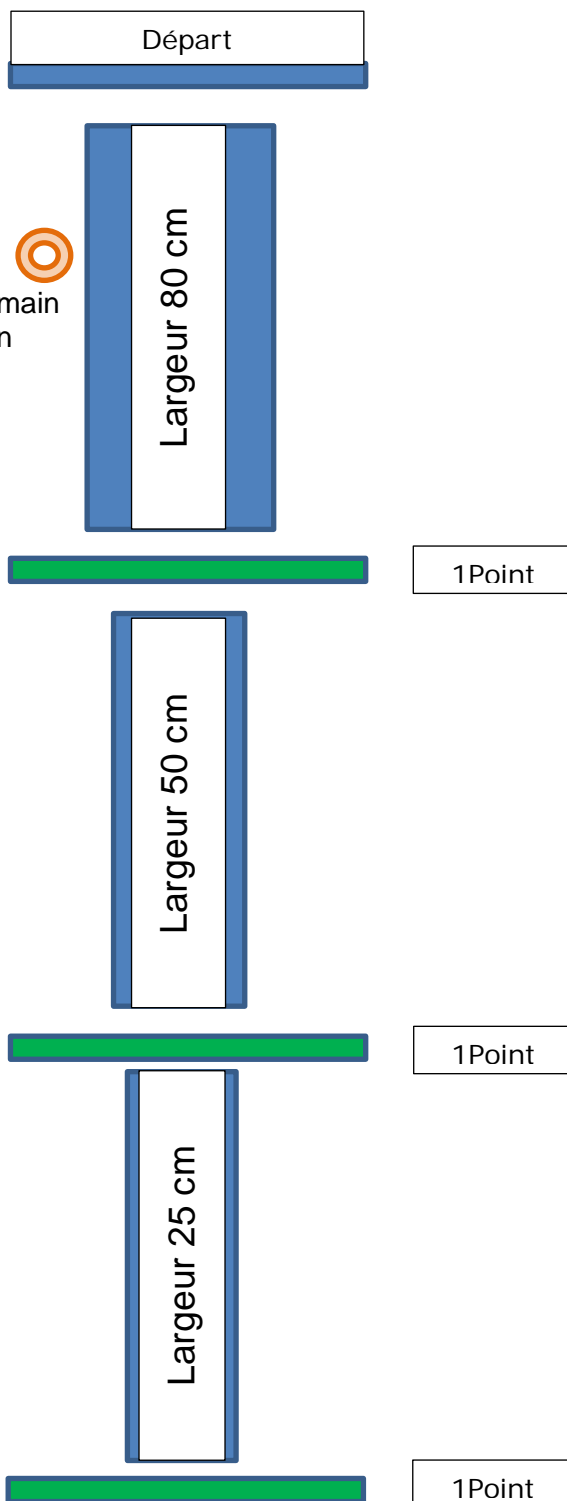


## LA LIGNE

La ligne consiste en une voie séparée en trois portions toujours plus étroites (chacune 5 m. de long). Il s'agit de rouler dans cette voie sans les mains avec les deux roues entre les deux lignes de délimitation sans poser pied. Le point est décompté à chaque fois que la roue arrière a franchi la ligne.

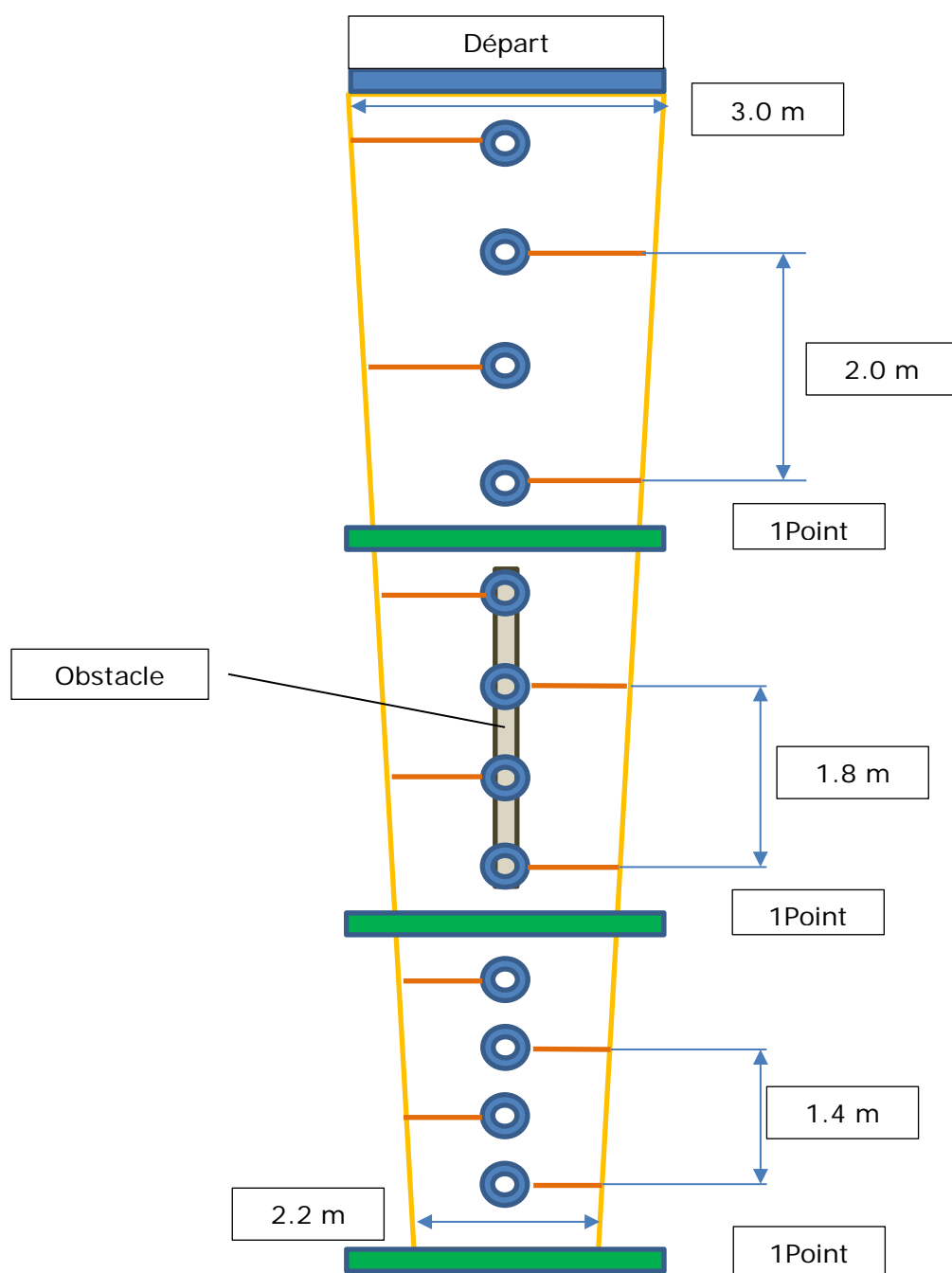
Les athlètes des cat. U17/U19 doivent effectuer un transport de bidon dans la voie.

**Transport de bidon U17/U19**   
Il s'agit de prendre une bouteille du podium, de la passer dans la main gauche et de la tenir dans la main gauche jusqu'à la fin de la voie.



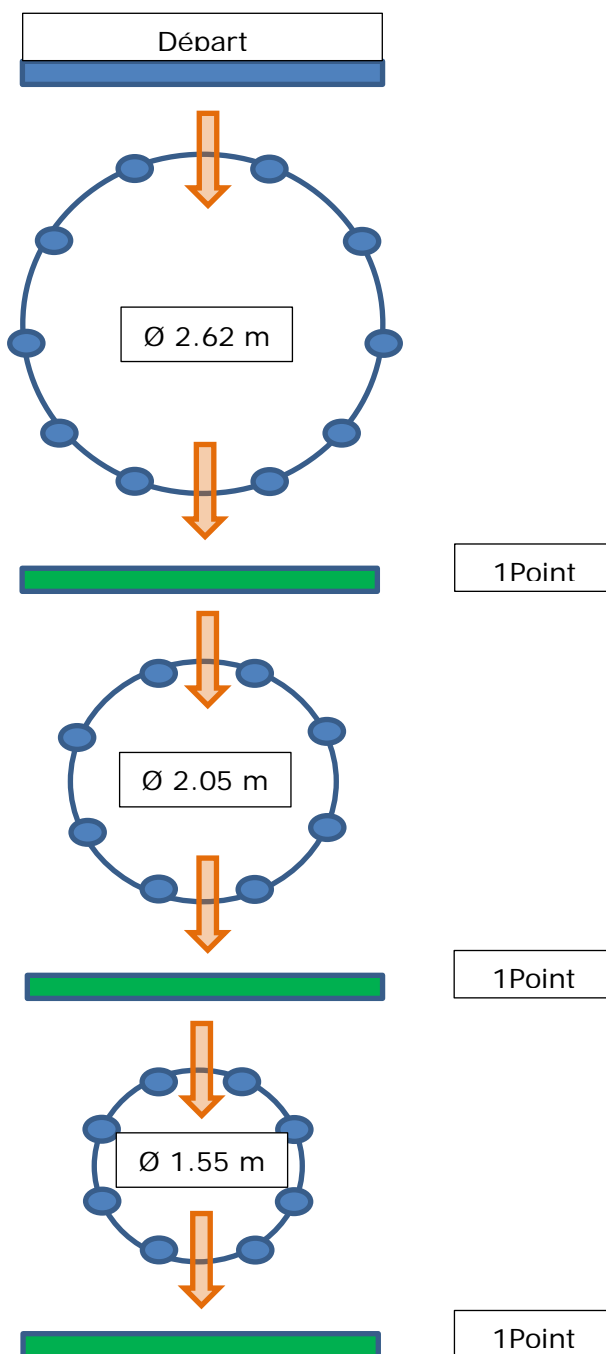
## SLALOM AUTOUR DES BIDONS

Il s'agit de maîtriser un slalom autour de bidons toujours plus rapprochés. Trois portions sont délimitées. Celui qui franchit la ligne de délimitation de la portion avec les deux roues sans poser pied reçoit 1, 2 ou 3 points. Il n'est pas autorisé de poser pied ou de toucher un bidon. Il est autorisé de sauter.



## MANÈGE

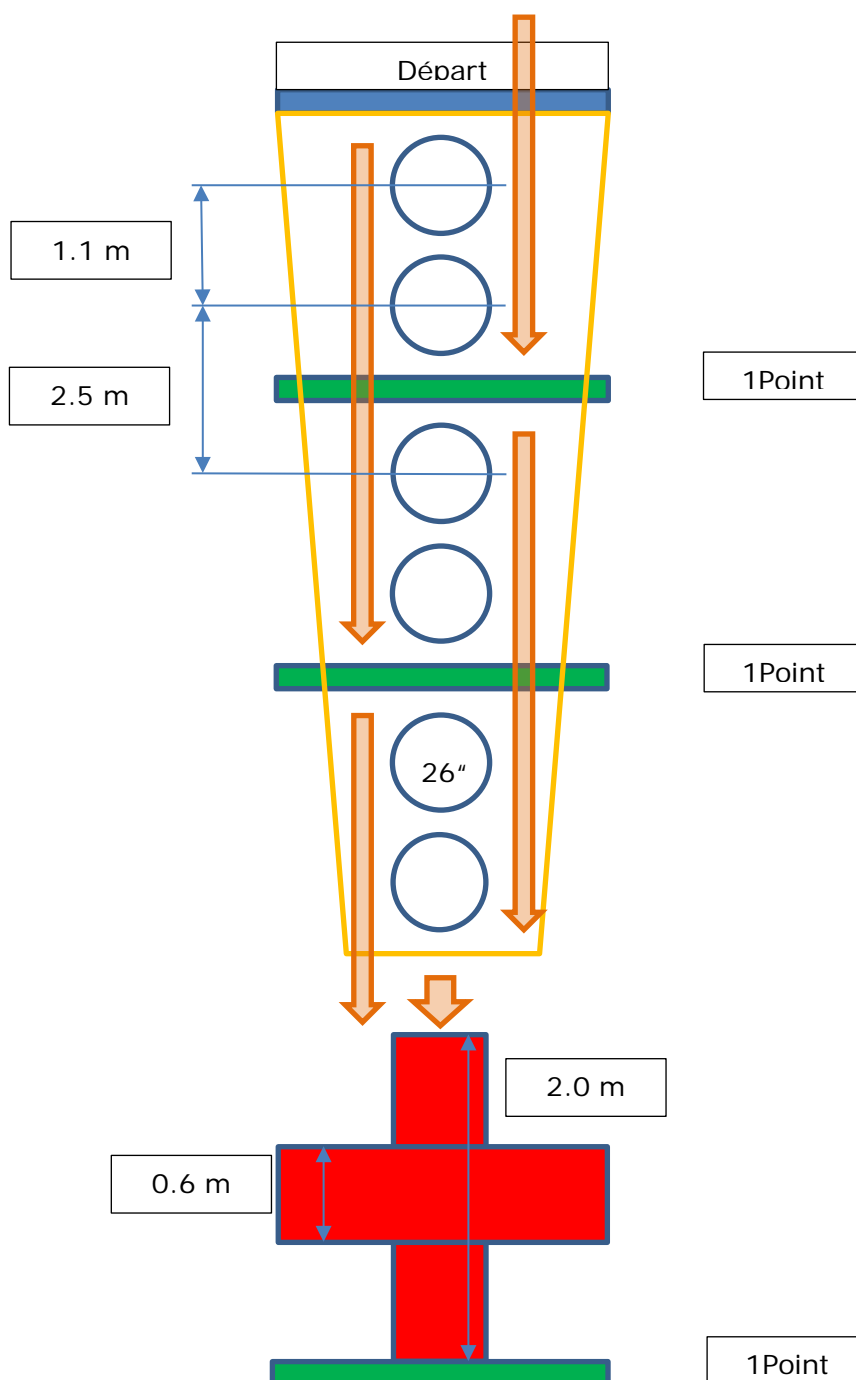
Trois cercles de plus en plus petits sont formés avec des bidons. L'athlète doit rouler dans chacun de ces cercles et sortir par l'autre côté avec la roue avant. Il s'agit à chaque fois d'effectuer un tour avec la roue avant hors du cercle et la roue arrière dans le cercle sans poser pied et sans renverser de bidons. La sortie s'effectue uniquement dans la zone délimitée. Le point est décompté lors du passage de la ligne du cercle avec la roue arrière. Il n'est pas autorisé de sauter.



## SIDE STEP / HOP

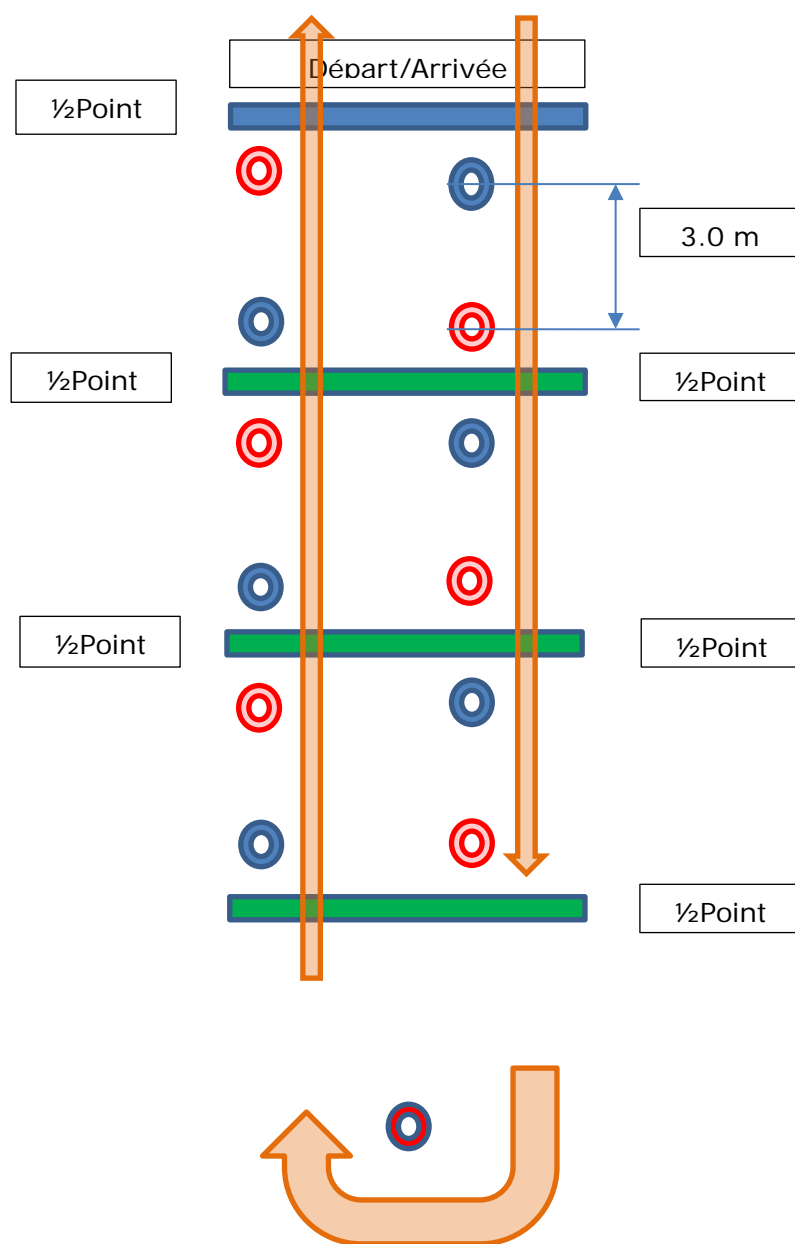
Trois paires de pneus sont déposées au sol l'une derrière l'autre. L'athlète doit rouler à l'intérieur d'un couloir dessiné parallèlement à la première paire de pneus et doit déplacer son vélo dans la paire de pneus. Les Side step et Side hop sont autorisés. Les deux roues du vélo doivent toucher le sol à l'intérieur des pneus. Il s'agit ensuite de quitter la paire de pneus et d'avancer jusqu'à la prochaine paire de pneus. Il est interdit de quitter le couloir, de changer de côté entre deux paires de pneus, de toucher un pneu couché au sol et de poser pied. Il est autorisé de sauter.

**Les athlètes de la cat. U19 MTB doivent sauter (Hop) sur une croix à la fin du parcours, chaque fois à 90 degrés. Les deux roues doivent toujours rester sur la croix délimitée !**



## TRANSPORT DE BIDONS

Il s'agit de saisir des bouteilles de différentes grandeurs (7.5 dl/5 dl/3 dl canette) posées au sol avec la main droite (d'un côté du parcours) et de la main gauche (pour le retour), puis de les reposer sur un point délimité. Il n'est pas autorisé de poser pied ou de faire tomber une bouteille. Il est interdit de sauter ! Un ½ point est décompté lorsque la bouteille tient debout définitivement.



## MONTER/DESCENDRE DE COTÉ

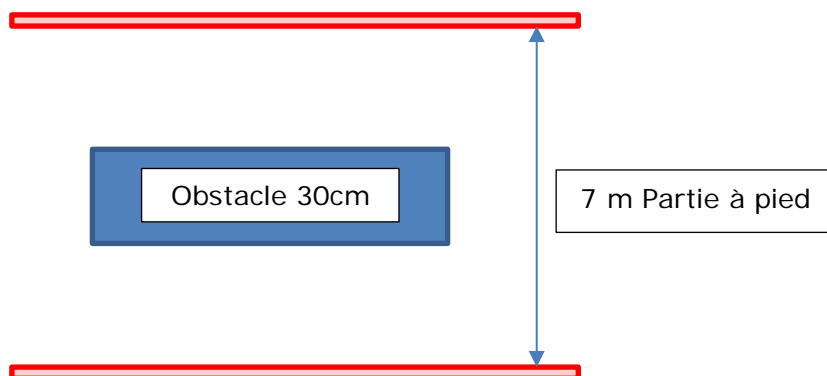
Il s'agit de franchir un obstacle à pied, sans perdre de temps lors de la descente et de la montée sur le vélo. Le départ s'effectue sur le vélo. Il s'agit ensuite de descendre du vélo avant l'obstacle (la partie à pied mesure 7 m.), puis de remonter à vélo après l'obstacle afin de franchir la ligne sur le vélo.

**Les athlètes de la cat. U19 MTB et tous les spécialistes de cyclo-cross doivent effectuer le parcours à deux reprises (aller et retour), en descendant du vélo une fois à gauche et une fois à droite !**

U19 MTB/  
Cyclo-cross

3 Points

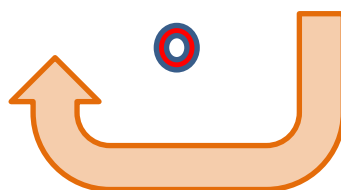
Départ/Arrivée



U19 Cyclo-cross/MTB



3 Points



1 Point MTB/CC