

Catégories	Années d'âge	sexe	distances indiv et Mass Start	Sprint	homologation	températures minimales	observations
<b>U9</b> (1,2, 3)	2010 – 2011	H	Rencontres nordiques	Rencontres nordiques	Non	moins 5°C	Tenue adaptée pas plus de 6 rencontres nordiques par saison
	<b>sans être &gt;2011</b>	D	Ateliers ludiques	Ateliers ludiques			
<b>U11</b> (1,2,3)	2008 -2009	H	1 – 2 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	moins 10°C	déconseillé de - 5 à - 10 ° au dessous de - 10° inacceptable
	<b>sans être &gt;2009</b>	D	1 – 2 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	moins 10°C	
<b>U13</b> (3,4)	2006 – 2007	H	3 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	- 12 °	
	<b>sans être &gt;2007</b>	D	3 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	- 12 °	
<b>U15</b> ( 4)	2004 – 2005	H	3 – 5 km	0,8 - 1,6 km	Non	- 15 °	
	<b>sans être &gt;2005</b>	D	3 – 5 km	0,8 - 1,2 km	Non	- 15 °	
<b>U17</b> (5)	2002– 2003	H	7,5 – 10 km	0,8 - 1,6 km	Non	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)
	<b>sans être &gt;2003</b>	D	5 – 7,5 km	0,8 - 1,2 km	Non	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)
<b>U20</b>	1999 - 2001	H	7,5 – 10 – 15 – 30 km	1 - 1,8 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)
	<b>sans être &gt;1999</b>	D	5 – 7,5 – 10 – 15 km	0,8 - 1,6 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)
<b>SEN</b> (6)	1998 et avant	H	10 – 15 – 30 - 50 km	1 - 1,8 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)
		D	5 – 10 – 15 - 30 km	0,8 - 1,6 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. ( 7)

- Pour prendre le départ de toute course F.F.S inscrite au calendrier national ou régional, les concurrents doivent être en possession d'une licence Carte neige compétition ou jeune. Celle-ci est exigée dès la catégorie U11
- Pour toutes les catégories : en plus des données reprises dans le tableau, et pour des températures à celles fixées, il est bon de prendre en compte également l'hygrométrie et la vitesse du vent, comme c'est le cas lors des courses internationales
- Ne sont pas concernées par les distances minimales : les prologues, les courses dénivelées et les qualifications sprint (distances F.I.S)
- Dans le fil droit de la politique sportive nationale, la F.F.S. incite que d'autres formats de course soient mis en œuvre :

**POUR LES DISTANCES DES AUTRES FORMATS DE COURSE, SE REPORTER AU RIS ART 310**

- (1) Addition de points obtenus dans les ateliers techniques. Evolution en parcours varié.  
Evaluation par niveau ainsi que classement individuel.
- (2) Favoriser l'adaptabilité par la proposition de parcours spécifiques type Nordic skieurcross.  
Classement par niveau et classement individuel
- (3) Proposer des pratiques compétitives variées ( Nordic skieurcross, poursuite, profil descendant, épreuves par équipes, épreuves de vitesse)
- (4) Proposer de parcours avec au moins une section aménagée.
- (5) Points F.F.S. Attribués uniquement sur les courses nationales (championnats de France U17 et de fin de saison, Championnats de France été, CNVV et SNT).
- (6) Il n'y a pas de catégories Vétérans ou masters en fond spécial.
- (7) **R.I.S fond octobre 2016(art : 315.9) <http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGFOND/FFSreg-fond2i.pdf>**