

Catégories	Années d'âge	sexe	distances indiv et Mass Start	Sprint	homologation	températures minimales	observations
U9 (1,2, 3)	2013 – 2014	H	Rencontres nordiques	Rencontres nordiques	Non	moins 5°C	Tenue adaptée pas plus de 6 rencontres nordiques par saison
	sans être >2014	D	Ateliers ludiques	Ateliers ludiques			
U11 (1,2,3)	2011 - 2012	H	1 – 2 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	moins 10°C	déconseillé de - 5 à - 10 ° au dessous de - 10° inacceptable
	sans être >2012	D	1 – 2 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	moins 10°C	
U13 (3,4)	2009 – 2010	H	3 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	- 12 °	
	sans être >2010	D	3 km et Ateliers	Ateliers Vitesse	Non	- 12 °	
U15 (4)	2007 – 2008	H	3 – 5 km	0,8 - 1,6 km	Non	- 15 °	
	sans être >2008	D	3 – 5 km	0,8 - 1,2 km	Non	- 15 °	
U17 (5)	2005– 2006	H	7,5 – 10 km	0,8 - 1,6 km	Non	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. (7)
	sans être >2006	D	5 – 7,5 km	0,8 - 1,2 km	Non	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. (7)
U20	2002 - 2004	H	7,5 – 10 – 15 – 30 km	1 - 1,8 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. (7)
	sans être >2004	D	5 – 7,5 – 10 – 15 km	0,8 - 1,6 km	Oui	- 20 °	+ Réglementation F.I.S. (7)
SEN (6)	2001 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 valide 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, Championnats de France été, CNVV et SNT).
- (6) Il n'y a pas de catégories Vétérans ou masters en fond spécial.

(7) Règlement FIS : https://assets.fis-ski.com/image/upload/v1624284540/fis-prod/assets/ICR_CrossCountry_2022_clean.pdf