

METRATGES MÀXIMS RECOMANATS PER LA FCA/RFEA

<u>CATEGORIA</u>		<u>NOVEMBRE</u>	<u>DESEMBRE</u>	<u>GENER</u>	<u>FEBRER</u>	<u>MARÇ</u>
Sub10	(F)	750	750	1.000	1.000	1.200
Sub10	(M)	1000	1000	1.500	2.000	2.000
Sub12	(F)	750	1.000	1.000	1.500	1.500
Sub12	(M)	1.500	1.500	2.000	2.500	3.000
Sub14	(F)	1.000	1.000	1.500	2.000	2.000
Sub14	(M)	2.000	2.500	3.000	3.500	4.000
Sub16	(F)	1.500	2.000	2.500	2.500	3.000
Sub16	(M)	3.000	3.500	4.000	4.500	5.000
Sub18	(F)	3.000	3.000	3.500	4.000	4.000
Sub18	(M)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Sub20	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Sub20	(M)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
Sub23	(F)	8.000	8.000	9.000	10.000	10.000
Sub23	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	10.000
Sènior	(F)	8.000	8.000	9.000	10.000	10.000
Sènior	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	10.000
Màster (35 anys o +)	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
Màster (35 anys o +)	(M)	4.000	5.000	6.000	7.000	8.000

Es recomana, si és possible, que es respectin les distàncies recomanades per a cada mes i categoria.

CROS CURT : Es recomana entre 3 km. i 5 km.

CIRCUITS : Els circuits hauran de tenir un mínim de 2.000 metres.
Es pot admetre una volta més petita per tal d'ajustar la distància total. Es poden autoritzar, prèvia sol.licitud de l'organitzador, un circuit inferior als 2.000 metres, sempre que sigui aconsellable per causes tècniques. El circuit ha de ser en la seva totalitat de gespa o terra.

AVITUALLAMENT : Tant a la sortida com a l'arribada s'ha de preveure tenir begudes i d'altres avituallaments apropiats, així com disposar d'esponges i begudes a cada 2 o 3 Km. o bé a cada volta del circuit.