

METRATGES RECOMANATS PER LA FCA

<u>categoria</u>		<u>octubre-novembre-desembre</u>	<u>gener-febrer-març</u>
Sub8	(F)	700	800
Sub8	(M)	700	800
Sub10	(F)	1.250	1.500
Sub10	(M)	1.250	1.500
Sub12	(F)	1.750	2.000
Sub12	(M)	1.750	2.000
Sub14	(F)	2.000	2.500
Sub14	(M)	2.500	3.000
Sub16	(F)	2.500	3.000
Sub16	(M)	4.000	4.500
Sub18	(F)	3.500	4.000
Sub18	(M)	5.000	6.000
Sub20	(F)	5.000	6.000
Sub20	(M)	7.000	8.000
Sub23	(F)	9.000	10.000
Sub23	(M)	10.000	10.000
Sènior	(F)	9.000	10.000
Sènior	(M)	10.000	10.000
Màster (35 anys o +)	(F)	5.000	6.000
Màster (35 anys o +)	(M)	6.000	8.000

CROS CURT : La distància recomanada és de 4 km. Sense sobrepassar aquesta distància.
Es recomana que s'organitzi durant els mesos d'octubre, novembre i desembre.

CIRCUITS : Els circuits hauran de tenir un mínim de 2.000 metres i 1.000 metres en el cros curt.
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 de gespa i/o terra.