

## Distances conseillées pour les cross – saison 2019/2020

<b>CATEGORIES</b>	<b>GARCONS/HOMMES DISTANCES</b>	<b>FILLES/DAMES DISTANCES</b>
<b>Du 01.11.2019 au 31.03.2020</b>	<i>MAX</i>	<i>MAX</i>
BEN 11/12	600	600
PUP 09/10	1000	1000
CAD 05/06		2000
CROSS COURT à partir de JUN	3000	1500
<b>Du 01.11.2019 au 31.12.2019</b>		
MIN 07/08	1500	1200
CAD 05/06	2000	
SCOL 03/04	4000	2500
JUN 01/02	7000	4000
SEN 00 (jusqu'à 35 ans –1 jour)		5000
SEN 00 (jusqu'à 35 ans –1 jour)	10000	
MASTERS D (jour où l'athlète atteint 35 ans)		4000
MASTERS H (jour où l'athlète atteint 35 ans)	7000	
<b>Du 01.01.2020 au 31.03.2020</b>		
MIN 07/08	1800	1500
CAD 05/06	2500	
SCOL 03/04	5000	3000
JUN 01/02	8000	4500
SEN 00 (jusqu'à 35 ans –1 jour)		6000
SEN 00 (jusqu'à 35 ans –1 jour)	12000	
MASTERS D (jour où l'athlète atteint 35 ans)		4500
MASTERS H (jour où l'athlète atteint 35 ans)	8000	