

DISTANCES MAXIMALES

Les distances maximales doivent intégrer la notion de km effort (majoration d'un km par dénivelé positif de 100m)

Exemple : une course de 23 km avec 300m de dénivelé positif correspond à $23 + 3 = 26$ km. La course est ouverte à partir

de la catégorie Espoir.

Ces distances sont fixées selon les catégories d'âges (**âge au 31 décembre**) aux valeurs ci-après.

3.1 - Courses sur route

CATEGORIES	DISTANCES MAXIMALES
Masters, seniors, espoirs	Illimité
Juniors – U20	25 km
Cadets - U18	15 km
Minimes - U16	5 km (nota 1)
Benjamins - U14	3 km
Poussins - U12	c.f. tableau des cross-countries ci-après

3.2 - Cross-country

CATEGORIES	DEPTX	1/4 FINALE	1/2 FINALE	France
POUSSINS POUSSINES U12	Kid Cross (animations dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée) + un seul cross annuel (ou course en ligne) de 1,5km maximum * . Il est du ressort des comités départementaux d'organiser cette unique épreuve en ligne lors du championnat départemental			
BENJAMIN F U14	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
MINIMES F U16	3 à 3,5 km	3 à 3,5 km	4 km	4 km
CADETTES U18	4 km	4 km	4,5 km	4,5 km
JUNIORS F U20	4,5 km	5 km	5,5 km	6 km
CROSS LONG F	7 km	7,5 km	8 km	9 km
BENJAMIN M U14	2,5 à 3 km	2,5 à 3 km		
MINIMES H U16	3,5 à 4 km	3,5 à 4 km	4,5 km	4,5 km
CADETS U18	4,5 km	5 km	5,5 km	6 km
JUNIORS H U20	6 km	6,5 km	7 km	7,5 km
CROSS LONG H	8,5 km	9 km	10 km	10 km
MASTERS H	8,5 km	9 km	10 km	10 km
CROSS COURT F	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km
CROSS COURT H	4 km	4 km	4 à 4,5 km	4,5 km

(*) – Pour la catégorie « Poussins – Poussines », la distance est bien la distance maximale. Pour les autres catégories, il convient de se rapprocher au mieux des distances préconisées.

Pour les licenciés U7 à U16, toutes les modalités sont précisées annuellement dans le « livret des règlements et pratiques » édité par la Commission Nationale des Jeunes.

3.3 – Trail et Montagne

Pour les courses en milieu naturel, les U16, U18, U20 ne pourront s'inscrire si le km-effort est supérieur à la distancemaximale de leur catégorie prévue dans le chapitre courses sur route.

Par exception à la règle précédente, si le dénivelé positif cumulé est supérieur à 950m, tous les participants seront au moins de la catégorie juniors (18 ans et plus).

COURSES DE TRAIL			
Catégories	U12	U14	U16
	Poussins	Benjamins	Minimes
Distances	1,5 km	3 km	5km
D+ maximum en cumulé	75 m	150 m	250 m
K effort	2,25 km	4,5 km	7,5 km

Mise à jour conformément à la réglementation de la CNJ

Notas :

- 1 - L'épreuve d'Ekiden n'est pas autorisée pour les minimes.
- 2 - Des animations, dans lesquelles il n'y a ni départ en ligne, ni chronométrage, ni classement établi sur la vitesse réalisée peuvent être organisées pour la catégorie éveil athlétique (7 – 9 ans) : endurance 8 mn ou biathlon vortex, ainsi que pour la catégorie des poussins.
- 3 - Pour la catégorie Baby Athlé, aucune activité compétitive ne peut être réalisée.
- 4 - Il est rappelé qu'un coureur, quel que soit son âge, ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.