

## METRATGES MÀXIMS RECOMANATS PER LA FCA/RFEA

CATEGORIA		NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ
BENJAMÍ	(F)	(entre 1.000 i 2.000 m.)				
BENJAMÍ	(M)	(entre 1.000 i 2.000 m.)				
ALEVÍ	(F)	800	1.100	1.400	1.700	2.000
ALEVÍ	(M)	1.500	2.000	2.500	3.000	3.500
INFANTIL	(F)	1.100	1.400	1.700	2.000	2.500
INFANTIL	(M)	2.500	3.000	3.500	4.000	4.500
CADET	(F)	1.900	2.500	3.100	3.700	3.700
CADET	(M)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
JUVENIL	(F)	3.000	3.500	4.000	4.000	4.000
JUVENIL	(M)	5.000	5.500	6.000	6.500	6.500
JÚNIOR	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
JÚNIOR	(M)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
PROMESA	(F)	6.000	6.500	7.000	7.500	8.000
PROMESA	(M)	9.000	10.000	10.000	10.000	11.000
SENIOR	(F)	8.000	8.000	8.000	8.000	8.500
SENIOR	(M)	9.000	10.000	11.000	12.000	12.000
VETERÀ (35 anys o +)	(F)	4.000	4.500	5.000	5.500	6.000
VETERÀ (35 anys o +)	(M)	4.000	5.000	6.000	7.000	8.000

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.