

Saison	Poussins	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors	Espoirs	Seniors	Vétérans 1	Vétérans 2
2015	2005	2003	2001	1999	1997	1994	1980	1979	1969 et
2016	2006	2004	2002	2000	1998	1996	1993	1970	avant

Tableau des distances et des temps de référence

	D1 H	D1F	D2H	D2F	D3H	D3F
<i>Poussins</i>	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
<i>Temps</i>	- de 5'00	- 6'00	de 5'00 à 07'00	de 6'00 à 07'30	+ de 7'00	+ de 7'30
<i>Benjamin</i>	2000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
<i>Temps</i>	- de 10' 00	- 12'00	10'00 à 14'00	12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Minime	3000m	2000m	2000m	2000m	1000m	1000m
Temps	- de 15'00	- 12'00	10'00 à 14'00	12'00 à 15'00	+ de 7'00	+ de 7'30
Cadet	4000m	3000m	3000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 20'00	- 18'00	15'00 à 21'00	18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Junior	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	20'00 à 28'00	18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Senior-Espoir	6000m	4000m	4000m	4000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	20'00 à 28'00	24'00 à 30'00	+ de 14'00	+ de 15'00
Vétérans 1&2	6000m	4000m	4000m	3000m	2000m	2000m
Temps	- de 30'00	- 24'00	20'00 à 28'00	18'00 à 22'30	+ de 14'00	+ de 15'00
Cross court	Junior à Vétérans		Junior à Vétérans	Senior - Espoir		
	4000m		3000m	3000m		
Temps	- de 20'00		15' à 21'00	18'00 à 22'30		

Mesure de la vitesse kilométrique des sportifs en vue de leur inscription
au Championnat de France

Cette mesure ne peut en aucun cas être effectuée uniquement lors des épreuves de Cross qualificatives, en effet la disparité des dénivelés ne permet pas d'apprécier la valeur kilométrique réelle de l'athlète en vue de son inscription au Championnat de FRANCE

Le tableau ci-dessus est à prendre en compte pour apprécier la vitesse kilométrique de vos sportifs, toutefois vous devrez compléter cette mesure par les protocoles suivants :

- Soit un test Cooper 12 mn sur une piste d'athlétisme homologuée, ce test doit être réalisé à 3 périodes distinctes en amont du Championnat de France
- Soit un test 3X500m, sur une piste d'athlétisme homologuée, avec Temps de Récupération de 10 mn entre chaque 500m, ce test doit être réalisé à 3 périodes distinctes en amont du Championnat de France

En D1 : moins de 5' au 1000m pour les messieurs, et moins de 6'00 au 1000m pour les dames

En D2 : entre 5' et 7' au 1000m pour les messieurs et entre 6'00 et 7'30 pour les dames

En D3 : plus de 7' au 1000m pour les messieurs et plus de 7'30 pour les dames