

**Параметры соревновательных трасс
Дисциплина кросс - лонг 50 минут**

Группа	КП	Длина	Набор высоты	РВП
МБ	21	9,2 км	235 М	70
ЖБ	14	6,4 км	150 М	60
М14	10	3,4 км	75 М	30
Ж14	10	2,8 км	50 М	30
М16	13	4,6 км	120 М	40
Ж16	11	4,2 км	75 М	40
М18-35	15	5,6 км	165 М	50
Ж18-35	13	4,1 км	110 М	50
М50	13	4,1 км	110 М	50
М10	5	1,0 км	10 М	12
Ж10	4	1,0 км	10 М	12
М11	6	1,2 км	10 М	12
Ж11	6	1,1 км	10 М	12
М12	9	2,0 км	20 М	20
Ж12	9	1,6 км	15 М	20

