

SAISON DE CROSS-COUNTRY

CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS - CROSS

Dimanche 20 novembre 2022 - Cross National du Val-de-Marne-Île-de-France

Ce championnat comprend deux épreuves :

- Relais Cross 4 x 2000 m mixtes moins de 20 ans (Cadets-Juniors) ;
- Relais Cross 4 x 2000 m mixtes toutes catégories à partir de Juniors.

Article 1 - Engagement

Les engagements se font en remplissant le formulaire d'engagement au Championnat d'Île-de-France de Relais Cross 2023. Le formulaire est à envoyer par mail à cross@athleif.org avant **le lundi 7 novembre à 12h00**

La composition d'équipe inscrite sur le formulaire devra être respectée le jour du championnat puisque l'attribution des dossards se base sur le formulaire.

Article 2 – Composition d'équipe

Les équipes seront composées de quatre athlètes avec l'obligation d'avoir deux (2) féminines et deux (2) masculins.

L'ordre des coureurs est imposé : masculin-féminin-masculin-féminin les années paires et **féminin-masculin-féminin-masculin les années impaires.**

Un athlète ne peut effectuer qu'un seul relais et pour une seule équipe.

Equipe moins de 20 ans

L'équipe pourra se composer d'athlètes des catégories cadets et juniors mais chaque équipe a l'obligation d'avoir **au moins** un (1) cadet ou une (1) cadette.

Equipe Toutes Catégories

L'équipe pourra se composer d'athlètes de la catégorie junior à la catégorie master.

Si une modification d'équipe doit avoir lieu, vous devez envoyer la nouvelle composition par mail à cross@athleif.org avant le **mercredi 16 novembre 12h00**. Passé ce délai, la modification sera à effectuer une (1) heure avant la course le jour du championnat.

Article 3 - Classement

Pour chacune des épreuves, les trois (3) premiers clubs constitueront le podium des Championnats d'Île-de-France de relais Cross. Une médaille sera remise aux quatre (4) athlètes des trois (3) premières équipes.

Les résultats seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA.

Article 4 – Athlètes mutés et/ou étrangers

Conformément à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la FFA une équipe ne peut avoir plus d'un (1) muté et/ou étrangers.

Article 6 - Retrait des dossards

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 7 - Réclamation

Dans un souci d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant la mise en ligne du classement.

Article 8 – Qualifications aux Championnats de France

Ce championnat est qualificatif pour les Championnats de France de la discipline.

Nombre d'équipes franciliennes aux Championnats de France :

Relais TC : 5 équipes
Relais U20 : 3 équipes

1/4 DE FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY CHAMPIONNATS REGIONAUX DE CROSS COUNTRY

Dimanche 5 février 2023

- ZONE OUEST (78-91-92-95) : Etangs de Vert le Petit (Stade Vertois Athlétisme et CDA91)*

- ZONE EST (75-77-93-94) : Parc Interdépartemental des Sports de Choisy [94] (CDA94)

* sous réserve de confirmation

Article 1 – Qualifications :

Pour être qualifié aux championnats régionaux, l'athlète doit avoir une licence compétition au jour de son championnat départemental. Dans le cas contraire, le club de l'athlète devra effectuer un changement de licence et une demande de qualification.

Nombre d'athlètes qualifié par course :

| CATEGORIES | NOMBRE D'ATHLETES |
|-------------------------|-------------------|
| MINIMES FILLES | 200 |
| MINIMES HOMMES | 200 |
| CADETTES | 180 |
| CADETS | 180 |
| JUNIORS FILLES | 140 |
| JUNIORS HOMMES | 150 |
| CROSS COURT FEMMES | 180 |
| CROSS COURT HOMMES | 180 |
| CROSS LONG ELITE FEMMES | 250 |
| CROSS LONG ELITE HOMMES | 250 |
| MASTERS HOMMES | 250 |

1.1 - A titre individuel :

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Départementaux de Cross-country selon les critères suivants :

| DEPT Course | 78 | 91 | 92 | 95 | 75 | 77 | 93 | 94 |
|-------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| MINIMES FILLES | 55 | 55 | 50 | 40 | 40 | 65 | 35 | 60 |
| MINIMES HOMMES | 55 | 55 | 55 | 35 | 50 | 60 | 40 | 55 |
| CADETTES | 60 | 50 | 35 | 35 | 40 | 60 | 35 | 45 |
| CADETS | 60 | 45 | 45 | 35 | 55 | 55 | 40 | 35 |
| JUNIORS FILLES | 50 | 40 | 35 | 35 | 35 | 55 | 35 | 35 |
| JUNIORS HOMMES | 45 | 35 | 40 | 35 | 35 | 50 | 35 | 35 |
| CROSS COURT FEMMES | 45 | 45 | 55 | 35 | 45 | 40 | 40 | 55 |
| CROSS COURT HOMMES | 35 | 40 | 65 | 45 | 50 | 35 | 60 | 40 |
| CROSS LONG ELITE FEMMES | 100 | 60 | 55 | 35 | 80 | 75 | 35 | 65 |
| CROSS LONG ELITE HOMMES | 80 | 60 | 70 | 40 | 90 | 55 | 40 | 70 |
| MASTERS HOMMES | 95 | 65 | 65 | 35 | 50 | 75 | 50 | 75 |

S'il n'y a pas de qualifiés dans ces catégories, alors le premier M2 au premier M10 des courses « Masters Hommes » et « Cross Long Elite femmes » de chaque département seront qualifiés.

Pour les courses « Cross long Elite hommes » et « Cross Long Elite femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et M0 pour les hommes et Espoirs, Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul

Le nombre d'athlètes qualifié par département s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats régionaux des trois dernières années (hors 2021).
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque département un coefficient multiplicateur.
- 3- Un département ne peut pas avoir moins de 35 qualifiés par courses.

1.2 - Qualifications par équipes :

À l'issue des Championnats Départementaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats Régionaux.

Article 2 - Demandes de repêchage :

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2023 (remplir un formulaire par épreuve et par athlète) se trouvant sur le site de la LIFA.

Ces demandes sont à déposer auprès du responsable départemental le jour des Championnats Départementaux ou à envoyer à la LIFA (cross@athleif.org) au plus tard **le mercredi 25 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs (20 €).

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leur Championnat Départemental ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats Régionaux.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel :

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Départementaux. **Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.**

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.2 - Athlètes classés N4 ou en catégorie supérieure :

Conformément à la réglementation fédérale, les athlètes classés en 2022 en catégories nationales et internationales sur une distance de 1500m ou plus, seront qualifiés d'office pour les Championnats Régionaux. Ces derniers devront faire parvenir un formulaire de demande de repêchage **mercredi 25 janvier à 12h00** (heures de réception du mail faisant foi).

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long :

Toute demande de changement pour un athlète qualifié sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats Régionaux (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de repêchage individuelle. Elle devra être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Les athlètes ayant participé à la fois au cross court et au cross long lorsque les dates le permettent, devront choisir la course dans laquelle ils participeront aux régionaux. Sans choix de leur part, ils ne seront pas qualifiés.

Article 4 - Modalités de qualifications :

Les Comités Départementaux communiqueront à la LIFA pour **le lundi 23 janvier avant 12h00**, leurs résultats traités sous Logica Cross-Route, en envoyant le fichier.nxt par email à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Les départements organisant leurs championnats de cross-court à un autre moment que leurs championnats « classiques » devront envoyer un seul fichier de qualifier à la LIFA. Si des athlètes apparaissent à la fois sur le cross court et cross long, ils ne seront pas qualifiés.

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des Championnats Départementaux, par la CRR LIFA lors de la réunion de qualification du **jeudi 26 janvier**.

Les clubs auront jusqu'au **lundi 30 janvier 8h00** pour désengager leurs athlètes.

Article 5 - Retrait des dossards

Le jour des championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 6 – Classements :

Les résultats seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA. Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les trente (30) minutes suivant l'affichage du classement.

Dans les cross court seuls les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et Masters sont autorisés à participer.

6.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra quatre (4) pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas un (1).

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de deux (2) autres athlètes.

Seules les douze (12) premières équipes de chaque course et de chaque zone auront droit à un box au départ des championnats d'Île-de-France de cross-country. Le nombre de box est limité à un (1) par club et par course.

Article 7 – Athlète non-partant

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de cinq euros (5 €) par athlètes (récupérer sur leur compte club). Les athlètes envoyant un justificatif médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il n'a pas été désengagé par son club et qu'il ne prend pas le départ de sa course.

Article 8 – Podium

8.1 - Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des cross long élite hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers MO des cross long élite hommes et femmes ;
- Trois (3) premières Masters du cross long élite femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M1 au premier M10 des courses Masters et cross long élite femmes.

8.2 - Podium par équipe

Une médaille sera remise aux 6 coureurs de la première équipe de chaque course.

Article 9 – JURY

Pour une organisation optimale, chaque comité départemental devra fournir **un minimum de huit (8) juges**. Cette liste devra être communiqué en même temps que les fichiers nxtr des championnats départementaux, **lundi 16 janvier avant 12h00** à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

½ FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS COUNTRY
CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE CROSS COUNTRY
Dimanche 19 février 2023 – ÎLE DE LOISIRS DU VAL DE SEINE

Article 1 - Qualifications

1.1 - A titre individuel

Sont qualifiés les athlètes classés aux Championnats Régionaux selon les critères suivants :
Nombre d'individuels qualifiés par zone :

| ZONE/ COURSES | EST | OUEST |
|--------------------------|------------|--------------|
| MINIMES FILLES | 127 | 123 |
| MINIMES HOMMES | 127 | 123 |
| CADETTES | 125 | 125 |
| CADETS | 114 | 136 |
| JUNIORS FILLES | 116 | 134 |
| JUNIORS HOMMES | 126 | 124 |
| CROSS COURT FEMMES | 139 | 111 |
| CROSS COURT HOMMES | 130 | 120 |
| CROSS LONG ELITE FEMMES | 168 | 107 |
| CROSS LONG ELITE HOMMES | 153 | 122 |
| MASTERS HOMMES | 169 | 106 |

S'il n'y a pas de qualifiés dans ces catégories, alors le premier M2 au premier M10 des courses « Masters Hommes » et « Cross Long Elites femmes » de chaque département seront qualifiés. Pour les courses « Cross long Elite hommes » et « Cross Long Elites femmes », les quotas indiqués incluent les athlètes des catégories Espoirs, Seniors et M0 pour les hommes et Espoirs, Seniors et Masters pour les femmes.

Mode de calcul :

Le nombre d'athlètes qualifié par zone s'obtient en fonction :

- 1- De la moyenne des arrivants aux championnats d'Île-de-France des trois dernières années (hors 2021).
- 2- Pour atteindre le quota d'athlètes qualifiés on applique à chaque course et pour chaque zone un coefficient multiplicateur (le coefficient est identique pour les deux zones).

1.2 - Par équipes

À l'issue des Championnats Régionaux, il n'y a pas de qualification par équipes pour les Championnats d'Île-de-France.

Article 2 - Demandes de repêchage

Il sera nécessaire d'utiliser un formulaire de demande de repêchage 2023 (remplir un formulaire par épreuve) se trouvant sur le site de la LIFA. Ces demandes sont à déposer le jour des Championnats Régionaux auprès du responsable CRR ou à envoyer à la LIFA au plus tard **le mercredi 8 février à 12h00** à cross@athleif.org. (heures de réception du mail faisant foi).

Les demandes de repêchage sont gratuites, sauf celles reçues après la date limite étant considérées comme des engagements tardifs (20€).

Toute demande de repêchage devra être justifiée. Cela signifie qu'il est nécessaire d'indiquer le niveau sportif de l'athlète et la raison de son absence aux Championnats Régionaux.

Les demandes sans aucun motif et sans justificatif (certificat médical, certificat de travail, etc.) ne seront pas examinées par la commission de qualification.

Aucun athlète licencié hors de la LIFA ne sera autorisé à participer à ce championnat.

2.1 - Demandes de repêchage à titre individuel

Seules les personnes ayant participé aux Championnats Départementaux pourront demander un repêchage individuel aux Championnats d'Île-de-France de cross-country. Les athlètes ne remplissant pas cette condition devront formuler une demande de qualification exceptionnelle (à partir de la catégorie Junior) **justifiée par le niveau sportif de l'athlète**. La ligue prélèvera cinquante euros (50 €) sur le compte du club si l'athlète ne se classe pas dans les 20 premiers arrivants des Championnats d'Île-de-France de cross-country.

Les personnes ayant participé à une course Running le même jour que leurs Championnats Régional ne pourront pas demander un repêchage pour les Championnats d'Île-de-France de cross-country.

2.2- Demande de repêchage au titre d'un complément d'équipe.

Les clubs ayant quatre (4) ou cinq (5) athlètes qualifiés individuellement à l'issue des Championnats Régionaux peuvent demander le repêchage d'un (1) à deux (2) athlètes. Cette mesure ne s'applique pas aux clubs ayant six (6) athlètes ou plus de qualifiés, car ils ont déjà le nombre d'athlètes suffisant pour former une équipe.

Les demandes de complément d'équipe devront être justifiées par le niveau sportif de l'athlète (l'athlète doit avoir le niveau sportif du dernier qualifié de sa course).

Article 3 - Demandes de changement cross court – cross long

Toute demande de changement pour un athlète qualifié sur cross court qui souhaite participer à titre individuel au cross long lors des Championnats d'Île-de-France (et vice versa pour un passage du cross long au cross court) sera considérée comme étant une demande de repêchage individuelle. Elle devra être justifiée par le niveau sportif de l'athlète.

Le nombre de changement cross court-cross long est limité à un changement par athlète et par saison.

Article 4 - Modalités de qualifications

La liste des qualifiés sera arrêtée, à l'issue des Championnats Régionaux, par la CRR lors de la réunion de qualification du **jeudi 9 février**.

Les clubs auront jusqu'au **lundi 13 février 8h00** pour désengager leurs athlètes.

Article 5 - Retrait des dossards

Le jour des Championnats, chaque responsable de club doit retirer l'enveloppe contenant l'ensemble des dossards pour son club.

Les dossards à puces sont affectés à une course et à un athlète. Ils ne peuvent être utilisés dans une autre course ou par une autre personne sous peine de disqualification.

Article 6 – Répartition des box

La répartition des box sur la ligne de départ pour les équipes se fera de la manière suivante :

Les numéros impairs seront attribués aux 12 équipes de la zone Ouest, les numéros pairs seront donc attribués aux 12 équipes de la zone Est.

Exemple :

- La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Ouest aura le box n°1
- La première équipe de la course Elite Femmes de la zone Est aura le box n° 2

Article 7 – Classement

Les résultats ne seront réputés définitifs qu'après vérification par la CRR LIFA.

Dans un souci, d'efficacité, les réclamations devront être formulées dans les 30 minutes suivant l'affichage du classement.

7.1 – Classement par équipes :

Il n'y aura pas d'équipe constituée au départ. Un club aura une équipe classée chaque fois que son nombre d'arrivants atteindra 4 pour toutes les catégories, sous réserve que le nombre d'athlètes mutés et/ou étrangers défini à l'article 3.2.1.5 des Règlements Généraux de la F.F.A. ne dépasse pas 1.

Une équipe seconde pourra être éventuellement classée, mais le décompte ne commencera qu'après le passage de 2 autres athlètes.

7.2 – Classements individuels :

Sont considérés comme participant à titre individuel :

- Les athlètes dont le club n'est pas classé par équipe,
- Les athlètes dont le club a une ou deux équipes classées mais qui ne figurent pas dans le classement de cette (ou ces) équipe(s).

Article 8 – Athlète non-partant

Afin d'éviter une perte de dossard, de puce et d'améliorer la responsabilisation des clubs et de leurs athlètes, les clubs ayant des athlètes non-partant à un championnat recevront une pénalité de cinq euros (5 €) par athlètes (récupérer sur leur compte club). Les athlètes envoyant un justificatif médical dans un délai de 8 jours après le championnat ne seront pas pénalisés.

Un athlète est considéré non-partant s'il n'a pas été désengagé par son club et qu'il ne prend pas le départ de sa course.

Article 9 – Podium

9.1 – Podium individuel

Une médaille sera remise aux :

- Trois (3) premiers (classement scratch) de toutes les courses ;
- Trois (3) premiers Espoirs des cross long élite hommes et femmes ainsi que des cross court hommes et femmes ;
- Trois (3) premiers MO des cross long élite hommes et femmes ;
- Trois (3) premières Masters du cross long élite femmes ;
- Une médaille sera remise du premier M1 au premier M10 des courses Masters et cross long élite femmes.

9.2 – Podium par équipe

Une médaille sera remise aux six (6) coureurs de la première équipe de chaque course.

QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CROSS-COUNTRY 2023

| Nombre d'équipes de la LIFA qualifiées aux Championnats de France | | | |
|---|---|----------|---|
| HOMMES | | FEMMES | |
| Ca - U18 | 6 | CA - U18 | 3 |
| Ju - U20 | 4 | JU - U20 | 6 |
| Cc | 4 | CC | 5 |
| ELITE | 4 | ELITE | 5 |
| M1 &+ | 5 | | |

| Nombre d'individuels de la LIFA qualifiés aux Championnats de France | | | |
|--|----|----------|----|
| HOMMES | | FEMMES | |
| Ca - U18 | 35 | Ca - U18 | 22 |
| Ju - U20 | 26 | Ju - U20 | 25 |
| CC | 30 | CC | 35 |
| Es - U23 | 7 | Es - U23 | 10 |
| TC* | 30 | TC* | 30 |
| M1 &+ | 29 | M1 &+ | 11 |

Tc* : seront qualifiés à titre individuel dans les courses Elite Hommes et Femmes, le nombre d'athlètes indiqué dans TC*, quelle que soit la catégorie (espoirs ou seniors ou masters), augmenté respectivement du nombre d'espoirs chez les Hommes et du nombre d'espoirs et de masters chez les Femmes.

Les dirigeants de clubs ayant des athlètes ou des équipes qualifiés aux Championnats de France devront procéder au désengagement de leurs athlètes qui ne participeront pas aux Championnats de France. Cette démarche devra être effectuée lors des 1/2 finales au point de remise des dossards et permettra de prendre d'autres athlètes pour le rendez-vous national.

**MATCH INTERDEPARTEMENTAL DE CROSS-COUNTRY
BENJAMINS/BENJAMINES – TROPHÉE JACK ROULET
Dimanche 19 février 2023 – ÎLE DE LOISIRS DU VAL DE SEINE**

Article 1 - Qualifications

Chaque comité départemental peut présenter jusqu'à 15 athlètes par catégorie (Benjamins - Benjamines), en sachant que le classement par équipe se fait sur les 8 premiers.

Il y a donc 7 remplaçants. Aucun athlète supplémentaire ne sera autorisé à participer.

La liste des participants est à envoyer avant le **lundi 6 février** avant 08h00 à jean-sebastien.betrancourt@athleif.org.

Article 2 - Organisation

Les athlètes doivent porter le maillot distinctif de leur comité départemental.

Un espace sera dédié à ces équipes afin de faciliter leur préparation. Il revient, toutefois, à chaque comité de nommer un ou plusieurs responsables sur place (accueil, inscriptions, échauffement, etc.)

Article 3 - Classement

Sera déclaré vainqueur le département qui aura le plus petit nombre de point à l'addition des points des deux (2) classements par catégorie.

En cas d'égalité, le départage se fera sur le dernier athlète de l'équipe qui aura marqué des points (meilleur classement).

Article 4 - Récompenses

Médailles à tous les arrivants.

1 coupe pour la 1^{ère} équipe départementale dans chaque catégorie.

1 coupe (Trophée Jack ROULET) pour la 1^{ère} équipe au classement général sur les 2 catégories.

RECOMMANDATIONS SUR LES DISTANCES DE CROSS

Afin d'avoir une progression régulière des distances au cours de la saison, il est recommandé de respecter les distances (en km) reprises au tableau ci-après :

| | Départementaux | Régionaux | ½ Finale | Championnats de France |
|--------------------------------|-----------------------------|------------|------------|------------------------|
| Poussins et Poussines | Kid cross ou 1,5 km maximum | | | |
| Benjamins et Benjamines | 2,5 à 3 km | 2,5 à 3 km | | |
| Minimes féminines | 3 à 3,5 km | 3 à 3,5 km | 4 km | 4 km |
| Minimes masculins | 3,5 à 4 km | 3,5 à 4 km | 4,5 km | 4,5 km |
| Cadettes | 4 km | 4 km | 4,5 km | 4,5 km |
| Cadets | 4,5 km | 5 km | 5,5 km | 6 km |
| Juniors féminines | 4,5 km | 5 km | 5,5 km | 6 km |
| Juniors masculins | 6 km | 6,5 km | 7 km | 7,5 km |
| Cross court féminins | 4 km | 4 km | 4 à 4,5 km | 4,5 km |
| Cross court masculins | 4 km | 4 km | 4 à 4,5 km | 4,5 km |
| Cross long féminins | 7 km | 7,5 km | 8 km | 9 km |
| Cross long masculins | 8,5 km | 9 km | 10 km | 10 km |
| Masters masculins | 8,5 km | 9 km | 10 km | 10 km |