

CRITÉRIUM

si vous ne courez que des 10km en 2019 (1 essai sur 20km est toléré mais ses points ne seront pas pris en compte)

on prend les 3 meilleurs scores de l'année

DÉCOUVERTE

si vous ne courez **QUE** des épreuves à 1 boucle en 2019

on prend les 3 meilleurs scores de l'année

PERFECTIONNEMENT

si vous courez uniquement des épreuves à 1 ou 2 boucles en 2019

on prend les 5 meilleurs scores de l'année

CONFIRMÉS

DÈS que vous vous qualifiez sur une épreuve à 3 boucles (normande ou autre)

on prend les 5 meilleurs scores de l'année