

**SPRINT**

kategoria	długość	liczba pk
K10	2,1km	11
K12	2,3km	14
K14	2,6km	14
K16	2,7km	11
K18	2,9km	15
K20	2,9km	15
K21	3,4km	19
K35	2,8km	17
K40	2,5km	15
K45	2,5km	14
K50	2,4km	13
K55	2,2km	13
K60	2,2km	13
K65	2,2km	13
K75	1,9km	12
M10	2,1km	12
M12	2,3km	16
M14	2,7km	16
M16	3,0km	15
M18	3,6km	20
M20	3,6km	20
M21	4,1km	23
M35	3,6km	19
M40	3,4km	19
M45	3,4km	18
M50	3,0km	15
M55	2,8km	13
M60	2,6km	16
M65	2,3km	14
M70	2,2km	13
M75	2,2km	13
M80	2km	13
M85	2km	13
Rodzinna	1,9km	12
Łatwa	2,1km	13
Średnia	2,6km	15
Trudna	3,1km	17

**DYSTANS KLASYCZNY**

Kategoria	Dystans	Przewyżs:	Liczba pk	Skala mař	Wodopoje
K10	2,2 km	110	8	1:10 000	0
K12	2,7 km	155	8	1:10 000	0
K14	3,1 km	185	9	1:10 000	0
K16	5 km	320	12	1:15 000	1
K18	6,1 km	355	14	1:15 000	1
K20	6,1 km	355	14	1:15 000	1
K21	8,6 km	470	14	1:15 000	2
K35	5,9 km	380	12	1:10 000	1
K40	5,2 km	280	10	1:10 000	1
K45	4,6 km	260	10	1:10 000	1
K50	4,2 km	255	9	1:10 000	1
K55	4 km	215	9	1:10 000	0
K60	3,6 km	225	10	1:7 500	0
K65	3,6 km	225	10	1:7 500	0
K70	2,6 km	160	8	1:7 500	0
K75	2,6 km	160	8	1:7 500	0
M10	2,2 km	110	8	1:10 000	0
M12	2,8 km	155	8	1:10 000	0
M14	3,9 km	205	9	1:10 000	0
M16	5,3 km	320	12	1:15 000	1
M18	7,5 km	435	17	1:15 000	2
M20	7,5 km	435	17	1:15 000	2
M21	12 km	750	21	1:15 000	3
M35	8,2 km	430	13	1:10 000	2
M40	7,7 km	450	13	1:10 000	2
M45	6,7 km	405	13	1:10 000	2
M50	6,1 km	360	13	1:10 000	1
M55	5,6 km	290	12	1:10 000	1
M60	5,4 km	295	12	1:7 500	1
M65	5,1 km	285	11	1:7 500	1
M70	4,2 km	255	9	1:7 500	1
M75	3,6 km	225	10	1:7 500	0
M80	2,6 km	160	8	1:7 500	0
M85	2,2 km	135	6	1:7 500	0
Rodzinna	2,2 km	100	8	1:10 000	0
Łatwa	2,4 km	170	8	1:10 000	0
Średnia	4 km	235	11	1:10 000	0
Trudna	6,3 km	395	14	1:10 000	1

**SZTAFETY**

Kategoria	Dystans	Przewyżs:	Liczba PK
K10	2,3 km	75	10
K12	2,4 km	85	10
K14	2,9 km	110	11
K16	3,4 km	100	12
K18	3,9 km	170	15
K21	4,2 km	200	15
K105	3,6 km	180	13
K140	3,2 km	120	11
M10	2,3 km	75	10
M12	2,9 km	100	10
M14	3,1 km	110	12
M16	3,8 km	130	13
M18	4,4 km	180	12
M21	5,5 km	200	18
M105	4,5 km	180	15
M140	3,9 km	190	14
M175	3,1 km	150	13
Rodzinna	2,3 km	75	10
Łatwa	2,4 km	85	10
Średnia	3,3 km	100	12
Trudna	5,4 km	200	17