



Les catégories d'âges concernent l'année civile, qui débute le 1^{er} janvier et se termine le 31 décembre. Elles se déterminent en fonction de l'âge atteint au cours de l'année (âge au 31/12) et prennent effet au 1^{er} novembre de la saison administrative en cours.

DISTANCES DU RÈGLEMENT DES PYRAMIDES

CATÉGORIE	ÂGE	DISTANCE
Master*	40 ans et plus	21 km, 10 km ou 5 km
Sénior	de 23 ans à 39 ans	21 km, 10 km ou 5 km
Espoir	de 20 ans à 22 ans	21 km, 10 km ou 5 km
Junior	de 18 ans à 19 ans	21 km, 10 km ou 5 km
Cadet	de 16 ans à 17 ans	10 km ou 5 km
Minime	de 14 ans à 15 ans	5 km (uniquement)
Benjamin	de 12 ans à 13 ans	2,5 km (uniquement)
Poussin	de 10 ans à 11 ans	1 km (uniquement)
Éveil Athlétique	de 9 ans à 10 ans	1 km (uniquement)

DISTANCES DU RÈGLEMENT FÉDÉRAL

CATÉGORIE	ÂGE	DISTANCE
Master*	40 ans et plus	Illimité
Sénior	de 23 ans à 39 ans	Illimité
Espoir	de 20 ans à 22 ans	Illimité
Junior	de 18 ans à 19 ans	25 km
Cadet	de 16 ans à 17 ans	15 km
Minime	de 14 ans à 15 ans	5 km
Benjamin	de 12 ans à 13 ans	3 km
Poussin	de 10 ans à 11 ans	2 km
Éveil Athlétique	de 9 ans à 10 ans	1 km

*Femmes :

M1F (40 - 49 ans), M1F (50 - 59 ans), M3F (60 - 69 ans), M4F (70 - 79 ans), M5F (80 ans et au-delà)

*Hommes :

M1H (40 - 49 ans), M1H (50 - 59 ans), M3H (60 - 69 ans), M4H (70 - 79 ans), M5H (80 ans et au-delà)