CONTROL ÁREA DE PENALIZACIÓN

TEMPOS ESTABLECIDOS		COMPETICIÓN:
Ata 5.000 m. / 5 Km.....	30 segundos	
10.000 m. / 10 km.....	1 minuto	
20.000 m. / 20 km.:	2 minutos	DATA:
35.000 m. / 35 km.:.....	3:30 minutos	LUGAR:
50 km.:.....	5 minutos	

PROBA	DORSAL	HORA ENTRADA	HORA SAÍDA	HORA DESCALIFICACIÓN

Sinatura do Xuíz