

Distancia :
Dorsal :
Tempo :

1.000 m.

2.000 m.

SAIDA	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10 v.	200	400	600	800	1.000	1.200	1.400	1.600	1.800
(metros)									



CHEGADA	pe	TEMPO
---------	----	-------

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Competición:

Sinatura Xuiz(a),


Sinatura Cronometrador(a),

Proba:	Categoría:	<input type="checkbox"/> Mulleres	Data :
2.000 m.		<input type="checkbox"/> Homes	



FOLLA DE CHEGADAS E CONTROL DE VOLTAS

1.000 m

SAIDA				
5 v.	4	3	2	1 
(metros)	200	400	600	800

CHEGADA	pg	TEMPO
---------	----	-------

						1	
						2	
						3	
						4	
						5	
						6	
						7	
						8	
						9	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
						15	

Competición:

Sinatura Xuiz(a) / Cronometrador(a),

Proba:	Categoría:	<input type="checkbox"/> Mulleres	Data :
1.000 m.		<input type="checkbox"/> Homes	



FOLLA DE CHEGADAS E CONTROL DE VOLTAS

1.500 m.

SAIDA	7	6	5	4	3	2	1
7,5 v.							
(metros)	100	300	500	700	900	1.100	1.300

CHEGADA	Pº	TEMPO
---------	----	-------

									1º	
									2º	
									3º	
									4º	
									5º	
									6º	
									7º	
									8º	
									9º	
									10º	
									11º	
									12º	
									13º	
									14º	
									15º	

Competición:

Sinatura Xuiz(a) / Cronometrador(a),

Proba:	Categoría:	<input type="checkbox"/> Mulleres	Data:
1.500 m.		<input type="checkbox"/> Homes	



Serie :

Saída					
4 v.	3	2	1	META	Posto
(Metros)	200	400	600	800	
					1°
					2°
					3°
					4°
					5°
					6°
					7°
					8°
					9°
					10°
					11°
					12°

Competición:

Proba:	Categoría:	<input type="checkbox"/> Mulleres	Data:
800 m.		<input type="checkbox"/> Homes	

Serie :


Saída					
4 v.	3	2	1	META	Posto
(Metros)	200	400	600	800	
					1°
					2°
					3°
					4°
					5°
					6°
					7°
					8°
					9°
					10°
					11°
					12°

Sinatura Xuiz(a) / Cronometrador(a),




600 m.

Serie :

Saída				
3 v.	2	1 	META	Posto
(Metros)	200	400	600	
				1º
				2º
				3º
				4º
				5º
				6º
				7º
				8º
				9º
				10º
				11º
				12º

600 m.

Serie :

Saída				
3 v.	2	1 	META	Posto
(Metros)	200	400	600	
				1º
				2º
				3º
				4º
				5º
				6º
				7º
				8º
				9º
				10º
				11º
				12º

Competición:

Proba:

600 m.

Categoría:

Mulleres

Homes

Data:

