CONTROL ÁREA DE PENALIZACIÓN

TEMPOS ESTABLECIDOS			COMPETICIÓN:
Ata 5.000 m. / 5 Km	30	segundos	
10.000 m. / 10 km	1	minuto	
Medio Maraton	2	minutos	
35.000 m. / 35 km.:	3	minutos	DATA:
Maraton	4	minutos	LUGAR:
50 km.:	5	minutos	

PROBA	DORSAL	HORA ENTRADA	HORA SAÍDA	HORA DQ	COMENTARIOS

Sinatura do Xuíz