



CONTROL ÁREA DE PENALIZACIÓN

TIEMPOS ESTABLECIDOS		COMPETICIÓN:
	Hasta 5.000/5Km.:.....	30 segundos
	10.000 m/10Km.:.....	1 minuto
	Medio maratón.:.....	2 minutos
	30.000 m/30Km.:.....	3 minutos
	Maratón.:.....	4 minutos
	50.000 m/50Km.:.....	5 minutos

Firma Juez: