



CONTROL ÁREA DE PENALIZACIÓN

TIEMPOS ESTABLECIDOS		COMPETICIÓN:
⌚ Hasta 5.000/5Km.:.....	30 segundos	FECHA: LUGAR:
⌚ 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	

PRUEBA	DORSAL	HORA ENTRADA	HORA SALIDA	HORA DQ	COMENTARIOS

Firma Juez: