

## TABELLA PUNTEGGI CORSA

Per il calcolo dei 100 punti sono usate le medie delle migliori tre prestazioni del precedente anno, nelle varie categorie e distanze e relativamente alla federazione di riferimento. I punteggi successivi sono ottenuti con decremento di 10 punti ogni aumento percentuale del tempo del 5% rispetto alla prestazione dei 100 punti. A tutte le prestazioni con tempi superiori al 50% di quella relativa ai 100 punti viene assegnato 1 punto.

		TABELLA RIFERIMENTI PSN PER LA CORSA													
		UOMINI			DONNE			Riferimenti FIDAL 2016 utilizzati per 100 punti							
		100 punti	RECORD ITALIANO	% oltre il record	100 punti	RECORD ITALIANO	% oltre il record	Prime 3 prestazioni uomini			Prime 3 prestazioni donne				
ES	600	Distanza permessa	<u>01:41,7</u>			<u>01:53,5</u>			utilizzati i punteggi fidal 700 punti per le donne e 700 punti per gli uomini						
RA	1000	Distanza permessa	<u>02:50,7</u>			<u>03:13,3</u>			utilizzati i punteggi fidal 1000 punti per le donne e 1000 punti per gli uomini						
YA	1000	Distanza consigliata	<u>02:35,0</u>	02:29,7	3,52	<u>02:54,4</u>	02:44,3	6,20	utilizzate prime 3 prestazioni 2015**	02.35,2	02.35,3	02.35,8	02.54,6	02.54,7	02.56,2
	2000		<u>05:46,1</u>	05:29,1	5,15	<u>06:28,2</u>	06:02,8	6,98	utilizzate prime 3 prestazioni 2016	05.43,8	05.47,4	05.47,6	06.24,2	06.26,7	06.31,8
	3000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli YB												
YB	1500	Distanza consigliata	<u>03:57,1</u>	03:45,0	5,38	<u>04:26,5</u>	04:12,0	5,76	utilizzate prime 3 prestazioni 2015	03.53,7	03.56,5	03.58,9	04.14,5	04.28,2	04.33,5
	3000		<u>08:42,3</u>	08:03,7	7,98	<u>10:01,9</u>	09:19,4	7,59	utilizzate prime 3 prestazioni 2016*	08.39,6	08.43,4	08.43,9	09.40,6	10.02,6	10.04,6
	5000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli JU												
JU	3000		<u>08:11,3</u>	07:51,5	4,20	<u>09:52,2</u>	09:07,0	8,27	utilizzate prime 3 prestazioni 2016	08.17,7	08.20,9	08.29,7	09.33,2	09.57,1	09.58,1
	5000		<u>14:12,5</u>	13:33,9	4,74	<u>17:10,3</u>	15:52,2	8,20	utilizzate prime 3 prestazioni 2016	13.58,3	14.18,5	14.45,5	16.44,2	16.53,4	16.53,6
	10000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli Assoluti												
ASS	5000		<u>13:30,3</u>	13:05,6	3,15	<u>15:46,4</u>	14:44,5	7,00	utilizzate prime 3 prestazioni 2016**	13.29,8	13.30,8	13.31,0	15.36,7	15.38,5	16.04,0
	10.000		<u>28:31,6</u>	27:16,5	4,59	<u>32:58,0</u>	31:05,5	6,03	utilizzate prime 3 prestazioni 2016	28.24,4	28.39,0	28.44,0	32.32,4	33.29,5	33.34,2

(\*) nelle YB donne è stato escluso il primo tempo (9.19,4 attuale primato italiano) che avrebbe portato i 100punti per le YB a un tempo inferiore a quello delle Juniores

(\*\*) nei YA maschi (1000m) e Assoluti maschi (5000m) le migliori 3 prestazioni sono vicine ai primati italiani, tutte le migliori prestazioni sono su tempi vicini per cui non è stato considerato il 4° tempo come per la nota \*

CORSA UOMINI										
PUNTI	10km	5km	5km	3km	3km	1500	2000	1000	1000	600
categorie	ASS/JU	ASS	JU/YB	JU	YB/YA	YB	YA	YA	RA	ES
<b>100</b>	<b>28:31,6</b>	<b>13:30,3</b>	<b>14:12,5</b>	<b>08:11,3</b>	<b>08:42,3</b>	<b>03:57,1</b>	<b>05:46,1</b>	<b>02:35,0</b>	<b>02:50,7</b>	<b>01:41,7</b>
<b>90</b>	29:57,2	14:10,8	14:55,1	08:35,9	09:08,4	04:09,0	06:03,4	02:42,7	02:59,2	01:46,8
<b>80</b>	31:22,8	14:51,4	15:37,7	09:00,4	09:34,5	04:20,9	06:20,7	02:50,5	03:07,8	01:51,9
<b>70</b>	32:48,4	15:31,9	16:20,4	09:25,0	10:00,6	04:32,7	06:38,0	02:58,2	03:16,3	01:57,0
<b>60</b>	34:13,9	16:12,4	17:03,0	09:49,6	10:26,8	04:44,6	06:55,3	03:06,0	03:24,8	02:02,0
<b>50</b>	35:39,5	16:52,9	17:45,6	10:14,1	10:52,9	04:56,4	07:12,6	03:13,7	03:33,4	02:07,1
<b>40</b>	37:05,1	17:33,4	18:28,2	10:38,7	11:19,0	05:08,3	07:29,9	03:21,5	03:41,9	02:12,2
<b>30</b>	38:30,7	18:13,9	19:10,9	11:03,2	11:45,1	05:20,1	07:47,2	03:29,2	03:50,4	02:17,3
<b>20</b>	39:56,3	18:54,5	19:53,5	11:27,8	12:11,2	05:32,0	08:04,5	03:37,0	03:59,0	02:22,4
<b>10</b>	41:21,8	19:35,0	20:36,1	11:52,4	12:37,3	05:43,8	08:21,8	03:44,7	04:07,5	02:27,5
<b>1</b>	42:47,4	20:15,5	21:18,7	12:16,9	13:03,5	05:55,7	08:39,1	03:52,4	04:16,1	02:32,6
CORSA DONNE										
PUNTI	10km	5km	5km	3km	3km	1500	2000	1000	1000	600
categorie	ASS/JU	ASS	JU/YB	JU	YB/YA	YB	YA	YA	RA	ES
<b>100</b>	<b>32:58,0</b>	<b>15:46,4</b>	<b>17:10,3</b>	<b>09:52,2</b>	<b>10:01,9</b>	<b>04:26,5</b>	<b>06:28,2</b>	<b>02:54,4</b>	<b>03:13,3</b>	<b>01:53,5</b>
<b>90</b>	34:36,9	16:33,7	18:01,8	10:21,8	10:31,9	04:39,9	06:47,6	03:03,2	03:23,0	01:59,2
<b>80</b>	36:15,8	17:21,1	18:53,3	10:51,4	11:02,0	04:53,2	07:07,0	03:11,9	03:32,7	02:04,9
<b>70</b>	37:54,7	18:08,4	19:44,8	11:21,0	11:32,1	05:06,5	07:26,4	03:20,6	03:42,3	02:10,5
<b>60</b>	39:33,6	18:55,7	20:36,3	11:50,7	12:02,2	05:19,8	07:45,8	03:29,3	03:52,0	02:16,2
<b>50</b>	41:12,5	19:43,0	21:27,9	12:20,3	12:32,3	05:33,2	08:05,2	03:38,1	04:01,6	02:21,9
<b>40</b>	42:51,4	20:30,4	22:19,4	12:49,9	13:02,4	05:46,5	08:24,6	03:46,8	04:11,3	02:27,6
<b>30</b>	44:30,3	21:17,7	23:10,9	13:19,5	13:32,5	05:59,8	08:44,0	03:55,5	04:21,0	02:33,2
<b>20</b>	46:09,2	22:05,0	24:02,4	13:49,1	14:02,6	06:13,1	09:03,4	04:04,2	04:30,6	02:38,9
<b>10</b>	47:48,1	22:52,3	24:53,9	14:18,7	14:32,7	06:26,5	09:22,8	04:12,9	04:40,3	02:44,6
<b>1</b>	49:27,0	23:39,6	25:45,4	14:48,3	15:02,8	06:39,8	09:42,2	04:21,7	04:50,0	02:50,3