

## 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 2017 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>02.50,4</u>	-	-	<u>03.05,1</u>	-	-	utilizzati i punteggi fidal 1000 punti per le donne e 1000 punti per gli uomini						
YA	1000	Distanza consigliata	<u>02:35,6</u>	02:29,7	3,94	<u>2:54,9</u>	02:44,3	6,46	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	02:34,1	02:36,2	02:36,4	02:52,6	02:54,9	02:57,1
	2000		<u>05:52,6</u>	05:29,1	7,13	<u>6:30,2</u>	06:02,8	7,55	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	05:51,4	05:53,2	05:53,3	06:21,5	06:31,1	06:38,1
	3000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli YB												
YB	1500	Distanza consigliata	<u>03:58,9</u>	03:45,0	6,17	<u>4:29,0</u>	04:12,0	6,73	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	03:58,6	03:58,6	03:59,5	04:27,6	04:27,8	04:31,4
	3000		<u>08:39,0</u>	08:03,7	7,30	<u>9:43,0</u>	09:19,4	4,21	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	08:33,1	08:37,3	08:46,8	09:24,0	09:48,9	09:55,9
	5000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli JU												
JU	3000		<u>08:27,0</u>	07:51,5	7,23	<u>9:52,2</u>	09:07,0	8,27	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	08:25,7	08:27,3	08:28,0	09:48,0	09:53,7	09:55,0
	5000		<u>14:40,9</u>	13:33,9	8,23	<u>17:10,3</u>	15:52,2	8,20	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	14:36,9	14:42,4	14:43,2	17:02,4	17:11,1	17:17,3
	10000	Massima distanza permessa	Per questa distanza utilizzano il riferimento degli Assoluti												
ASS	5000		<u>13:31,2</u>	13:05,6	3,26	<u>15:46,7</u>	14:44,5	7,03	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	13:28,1	13:34,3	13:37,62	15:22,4	15:43,8	16:13,8
	10.000		<u>28:42,2</u>	27:16,5	5,24	<u>33:09,0</u>	31:05,5	6,62	utilizzate prime 3 prestazioni 2017	28:33,7	28:41,2	28:51,7	31:37,4	33:53,9	33:55,5

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