

TABELLE DEI PUNTEGGI

1000 Metri (1km)

- Meno di 2'50" : 100 Punti
- Da 2'51" a 2'55": 95 Punti
- Da 2'56" a 3'00": 90 Punti
- Da 3'01" a 3'10": 85 Punti
- Da 3'11" a 3'20": 80 Punti
- Da 3'21" a 3'30": 75 Punti
- Da 3'31" a 3'40": 70 Punti
- Da 3'41" a 3'50": 65 Punti
- Da 3'51" a 4'00": 60 Punti
- Da 4'01" a 4'10": 55 Punti
- Da 4'11" a 4'20": 50 Punti
- Da 4'21" a 4'30": 45 Punti
- Da 4'31" a 4'40": 40 Punti
- Da 4'41" a 4'50": 35 Punti
- Da 4'51" a 5'00": 30 Punti
- Da 5'01" a 5'20": 25 Punti
- Da 5'21" a 5'40": 20 Punti
- Da 5'41" a 6'00": 15 Punti
- Oltre 6'01": 10 Punti

3000 Metri (3km)

- Meno di 9'00" : 100 Punti
- Da 9'01" a 9'10": 95 Punti
- Da 9'11" a 9'30": 90 Punti
- Da 9'31" a 9'50": 85 Punti
- Da 9'51" a 10'10": 80 Punti
- Da 10'11" a 10'30": 75 Punti
- Da 10'31" a 10'50": 70 Punti
- Da 10'51" a 11'10": 65 Punti
- Da 11'11" a 11'30": 60 Punti
- Da 11'31" a 11'50": 55 Punti
- Da 11'51" a 12'10": 50 Punti
- Da 12'11" a 12'30": 45 Punti
- Da 12'31" a 12'50": 40 Punti
- Da 12'51" a 13'10": 35 Punti
- Da 13'11" a 13'30": 30 Punti
- Da 13'31" a 13'50": 25 Punti
- Da 13'51" a 14'10": 20 Punti
- Da 14'11" a 14'30": 15 Punti
- Oltre 14'31": 10 Punti

5000 Metri (5km)

- Meno di 15'30" : 100 Punti
- Da 15'31" a 15'50": 95 Punti
- Da 15'51" a 16'10": 90 Punti
- Da 16'11" a 16'30": 85 Punti
- Da 16'31" a 17'00": 80 Punti
- Da 17'01" a 17'30": 75 Punti
- Da 17'31" a 18'00": 70 Punti
- Da 18'01" a 18'30": 65 Punti
- Da 18'31" a 19'00": 60 Punti
- Da 19'01" a 19'30": 55 Punti
- Da 19'31" a 20'00": 50 Punti
- Da 20'01" a 20'30": 45 Punti
- Da 20'31" a 21'00": 40 Punti
- Da 21'01" a 21'30": 35 Punti
- Da 21'31" a 22'30": 30 Punti
- Da 22'31" a 23'00": 25 Punti
- Da 23'01" a 23'30": 20 Punti
- Da 23'31" a 24'00": 15 Punti
- Oltre 24'01": 10 Punti

10.000 Metri (10km)

- Meno di 31'30" : 100 Punti
- Da 31'31" a 32'30": 95 Punti
- Da 32'31" a 34'00": 90 Punti
- Da 34'01" a 35'00": 85 Punti
- Da 35'01" a 36'30": 80 Punti
- Da 36'31" a 38'00": 75 Punti
- Da 38'01" a 40'00": 70 Punti
- Da 40'01" a 41'00": 65 Punti
- Da 41'01" a 42'30": 60 Punti
- Da 42'31" a 44'00": 55 Punti
- Da 44'01" a 45'30": 50 Punti
- Da 45'31" a 47'00": 45 Punti
- Da 47'01" a 49'30": 40 Punti
- Da 49'31" a 52'00": 35 Punti
- Da 52'01" a 54'30": 30 Punti
- Da 54'31" a 56'00": 25 Punti
- Da 56'01" a 58'30": 20 Punti
- Da 58'31" a 60'00": 15 Punti
- Oltre 60'01": 10 Punti

21.097 Metri (Mezza Maratona)

- Meno di 1h15'30" : 100 Punti
- Da 1h15'31" a 1h17'30": 95 Punti
- Da 1h17'31" a 1h20'30": 90 Punti
- Da 1h20'31" a 1h23'30": 85 Punti
- Da 1h23'31" a 1h26'30": 80 Punti
- Da 1h26'31" a 1h29'30": 75 Punti
- Da 1h29'31" a 1h33'30": 70 Punti
- Da 1h33'31" a 1h36'30": 65 Punti
- Da 1h36'31" a 1h39'30": 60 Punti
- Da 1h39'31" a 1h43'30": 55 Punti
- Da 1h43'31" a 1h46'30": 50 Punti
- Da 1h46'31" a 1h49'30": 45 Punti
- Da 1h49'31" a 1h53'30": 40 Punti
- Da 1h53'31" a 1h55'30": 35 Punti
- Da 1h55'31" a 1h58'30": 30 Punti
- Da 1h58'31" a 2h00'30": 25 Punti
- Da 2h00'31" a 2h02'30": 20 Punti
- Da 2h02'31" a 2h05'30": 15 Punti
- Oltre 2h05'31": 10 Punti