



COMITÈ DE JUTGES
3.000 metres llisos

TEMPS

--	--	--

1000 m.
┆

2000 m.
┆

3000 m.
┆

SORTIDA	7	6	5	4	3	2	1	ARRIBADA



COMITÈ DE JUTGES

5.000 metres llisos

TEMPS

1000 m. ↑	2000 m. ↑	3000 m. ↑	4000 m. ↑	5000 m. ↑

SORTIDA	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ARRIBADA





COMITÈ DE JUTGES

10.000 metres lliços

TEMPS

	1000 m.	2000 m.	3000 m.	4000 m.	5000 m.	6000 m.	7000 m.	8000 m.	9000 m.	10000 m.	
	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	

SORTIDA	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ARRIBADA	



COMITÈ DE JUTGES

3000 metres llisos Pista Coberta

1000 metres

2000 metres

3000 metres

TEMPS

--	--	--

SORTIDA	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ARRIBADA

