



Federação Portuguesa de Orientação

Grupo de Selecção Pedestre

Tempos mínimos para Testes físicos

6 de Março de 2010 em Cantanhede

Os tempos definidos na tabela abaixo não são tempos eliminatórios para as provas de selecção. Estes tempos, caso não sejam cumpridos no dia 6 Março, apenas excluem os atletas do estágio do Grupo de Selecção de 27 a 29 Março no Gerês.

Escalão	Distância	Tempo
DE	3000	11'00"
D20	3000	11'15"
D18	3000	11'45"
D16	3000	12'15"

Escalão	Distância	Tempo
HE	5000	15'45"
H20	3000	9'45"
H18	3000	10'00"
H16	3000	10'15"

Para as Provas de Selecção para as competições internacionais não existirão tempos mínimos definidos.