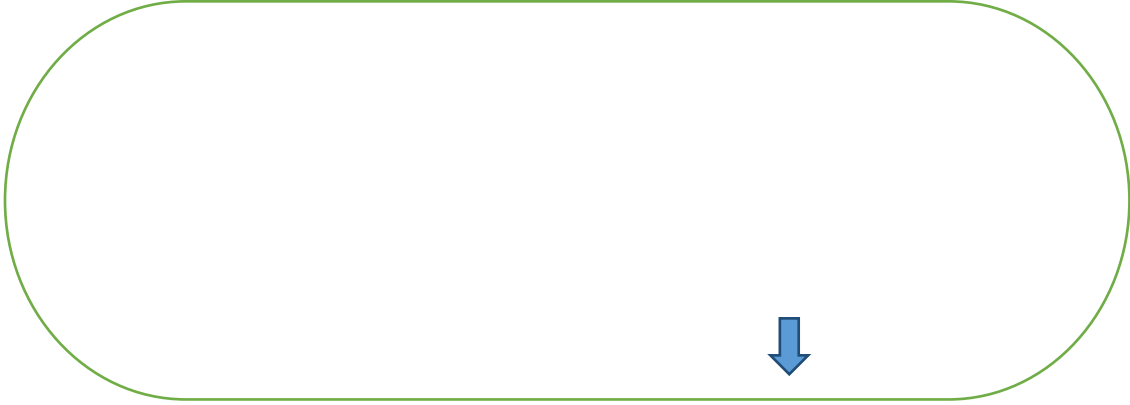


3000 METRE VE 5000 METRE KOŞU YÖNERGESİ

400 METRELİK PARKUR İÇİN



BAŞLANGIÇ / BİTİŞ NOKTASI

M1, M2, M3A, M3B kategorileri için 1000m'lik koşu başlangıç / bitiş noktasına 200 metre uzaklıktan başlatılacak.

200M, 600M ve 1000M'lik son dereceler not edilip forma kaydedilecek.

Yıldız, Genç B, Genç A, Elit ve Paratriatlon kategorileri için 3000M'lik koşu yine başlangıç / bitiş noktasına 200M mesafeden başlatılacak.

200M, 600M, 1000M, 1400M, 1800M, 2200M, 2600M ara dereceler ve 3000M son dereceler not edilecek ve forma kaydedilecek.