



<b>Escalões:</b>	<b>Distância*</b> (metros)	<b>Pontos</b>	<b>Desnível +</b>	<b>Escala</b>
<b>HE</b>	4000m	28	115	1/4.000
<b>DE / H35</b>	3200m	24	95	1/4.000
<b>D35 / H45 / H20</b>	3100m	25	85	1/3.000
<b>H16 / D16 / D20</b>	2900m	25	80	1/3.000
<b>HB</b>	2800m	22	75	1/3.000
<b>D45 / H55</b>	2700m	22	75	1/3.000
<b>DB</b>	2400m	17	70	1/3.000
<b>D55 / H65</b>	2300m	18	70	1/3.000
<b>D65 / Aberto VERMELHO</b>	2200m	20	65	1/3.000
<b>D14 / H14 / Aberto AMARELO</b>	2000m	19	60	1/3.000
<b>D12 / H12 / Aberto VERDE</b>	1300m	19	30	1/3.000
<b>T10 / Aberto BRANCO</b>	1100m	16	25	1/3.000

**Distância Curta Urbana (tempo vencedor estimado de 25 minutos)**

\* distância "real" medida pela opção mais curta possível;

Nota: Partidas distam a 1000 metros com 70 metros de desnível positivo.