

Tabella Abbuoni Maschile

| ETA' | KM 0/9 | KM 10/15 | KM 16/20 | KM 21/30 | KM 31/50 |
|-----------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 15 ANNI | 00.01.00 | 00.02.00 | 00.03.00 | 00.04.00 | 00.06.30 |
| 16 ANNI | 00.00.45 | 00.01.30 | 00.02.10 | 00.03.00 | 00.05.00 |
| 17 ANNI | 00.00.30 | 00.01.00 | 00.01.30 | 00.02.00 | 00.03.30 |
| 18 ANNI | 00.00.10 | 00.00.40 | 00.01.00 | 00.01.20 | 00.02.00 |
| 19 ANNI | 00.00.10 | 00.00.20 | 00.00.30 | 00.00.40 | 00.01.30 |
| 20/29 ANNI | <i>ESENTI DA ABBUONI</i> | | | | |
| 30 ANNI | 00.00.10 | 00.00.20 | 00.00.30 | 00.00.40 | 00.01.00 |
| 31 ANNI | 00.00.20 | 00.00.40 | 00.01.00 | 00.01.20 | 00.02.00 |
| 32 ANNI | 00.00.30 | 00.01.00 | 00.01.30 | 00.02.00 | 00.03.00 |
| 33 ANNI | 00.00.40 | 00.01.20 | 00.02.00 | 00.02.40 | 00.04.00 |
| 34 ANNI | 00.00.50 | 00.01.40 | 00.02.30 | 00.03.20 | 00.05.00 |
| 35 ANNI | 00.01.00 | 00.02.00 | 00.03.00 | 00.04.00 | 00.06.00 |
| 36 ANNI | 00.01.10 | 00.02.20 | 00.03.30 | 00.04.40 | 00.07.00 |
| 37 ANNI | 00.01.20 | 00.02.40 | 00.04.00 | 00.05.20 | 00.08.00 |
| 38 ANNI | 00.01.30 | 00.03.00 | 00.04.30 | 00.06.00 | 00.09.00 |
| 39 ANNI | 00.01.40 | 00.03.20 | 00.05.00 | 00.06.40 | 00.10.00 |
| 40 ANNI | 00.01.50 | 00.03.40 | 00.05.30 | 00.07.20 | 00.11.00 |
| 41 ANNI | 00.02.00 | 00.04.00 | 00.06.00 | 00.08.00 | 00.12.00 |
| 42 ANNI | 00.02.10 | 00.04.20 | 00.06.30 | 00.08.40 | 00.13.00 |
| 43 ANNI | 00.02.20 | 00.04.40 | 00.07.00 | 00.09.20 | 00.14.00 |
| 44 ANNI | 00.02.30 | 00.05.00 | 00.07.30 | 00.10.00 | 00.15.00 |
| 45 ANNI | 00.02.40 | 00.05.20 | 00.08.00 | 00.10.40 | 00.16.00 |
| 46 ANNI | 00.02.50 | 00.05.40 | 00.08.30 | 00.11.20 | 00.17.00 |
| 47 ANNI | 00.03.00 | 00.06.00 | 00.09.00 | 00.12.00 | 00.18.00 |
| 48 ANNI | 00.03.10 | 00.06.20 | 00.09.30 | 00.12.40 | 00.19.00 |
| 49 ANNI | 00.03.20 | 00.06.40 | 00.10.00 | 00.13.20 | 00.20.00 |
| 50 ANNI | 00.03.30 | 00.07.00 | 00.10.30 | 00.14.00 | 00.21.00 |
| 51 ANNI | 00.03.40 | 00.07.20 | 00.11.00 | 00.14.40 | 00.22.00 |
| 52 ANNI | 00.03.50 | 00.07.40 | 00.11.30 | 00.15.20 | 00.23.00 |
| 53 ANNI | 00.04.00 | 00.08.00 | 00.12.00 | 00.16.00 | 00.24.00 |
| 54 ANNI | 00.04.10 | 00.08.20 | 00.12.30 | 00.16.40 | 00.25.00 |
| 55 ANNI | 00.04.20 | 00.08.40 | 00.13.00 | 00.17.20 | 00.26.30 |
| 56 ANNI | 00.04.30 | 00.09.00 | 00.13.40 | 00.18.00 | 00.28.00 |
| 57 ANNI | 00.04.45 | 00.09.30 | 00.14.20 | 00.19.00 | 00.29.30 |
| 58 ANNI | 00.05.00 | 00.10.00 | 00.15.00 | 00.20.00 | 00.31.00 |
| 59 ANNI | 00.05.15 | 00.10.30 | 00.15.40 | 00.21.00 | 00.32.30 |
| 60 ANNI | 00.05.30 | 00.11.00 | 00.16.20 | 00.22.00 | 00.34.00 |
| 61 ANNI | 00.05.45 | 00.11.30 | 00.17.00 | 00.23.00 | 00.35.30 |
| 62 ANNI | 00.06.00 | 00.12.00 | 00.17.40 | 00.24.00 | 00.37.00 |
| 63 ANNI | 00.06.15 | 00.12.30 | 00.18.20 | 00.25.00 | 00.38.30 |
| 64 ANNI | 00.06.30 | 00.13.00 | 00.19.00 | 00.26.00 | 00.40.00 |
| 65 ANNI | 00.06.45 | 00.13.30 | 00.19.40 | 00.27.00 | 00.41.30 |
| 66 ANNI | 00.07.00 | 00.14.00 | 00.20.20 | 00.28.00 | 00.43.00 |
| 67 ANNI | 00.07.15 | 00.14.30 | 00.21.00 | 00.29.00 | 00.44.30 |
| 68 ANNI | 00.07.30 | 00.15.00 | 00.21.40 | 00.30.00 | 00.46.00 |
| 69 ANNI | 00.07.45 | 00.15.30 | 00.22.20 | 00.31.00 | 00.47.30 |
| 70 ANNI | 00.08.00 | 00.16.00 | 00.23.00 | 00.32.00 | 00.49.00 |
| 71 ANNI | 00.08.15 | 00.16.30 | 00.23.40 | 00.33.00 | 00.50.30 |
| 72 ANNI | 00.08.30 | 00.17.00 | 00.24.20 | 00.34.00 | 00.52.00 |
| 73 ANNI | 00.08.45 | 00.17.30 | 00.25.00 | 00.35.00 | 00.53.30 |
| 74 ANNI | 00.09.00 | 00.18.00 | 00.25.40 | 00.36.00 | 00.55.00 |
| 75 e Oltre ANNI | 00.09.15 | 00.18.30 | 00.26.20 | 00.37.00 | 00.56.30 |

Tabella Abbuoni Femminile

| ETA' | KM 0/9 | KM 10/15 | KM 16/20 | KM 21/30 | KM 31/50 |
|-----------------|--------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 14 ANNI | 00.00.45 | 00.01.30 | 00.02.00 | 00.03.00 | 00.04.00 |
| 15 ANNI | 00.00.25 | 00.00.50 | 00.01.20 | 00.01.40 | 00.02.30 |
| 16 ANNI | 00.00.10 | 00.00.20 | 00.00.30 | 00.00.40 | 00.01.00 |
| 17/26 ANNI | <i>ESENTI DA ABBUONI</i> | | | | |
| 27 ANNI | 00.00.10 | 00.00.20 | 00.00.30 | 00.00.40 | 00.01.00 |
| 28 ANNI | 00.00.20 | 00.00.40 | 00.01.00 | 00.01.20 | 00.02.00 |
| 29 ANNI | 00.00.30 | 00.01.00 | 00.01.30 | 00.02.00 | 00.03.00 |
| 30 ANNI | 00.00.40 | 00.01.20 | 00.02.00 | 00.02.40 | 00.04.00 |
| 31 ANNI | 00.00.50 | 00.01.40 | 00.02.30 | 00.03.20 | 00.05.00 |
| 32 ANNI | 00.01.00 | 00.02.00 | 00.03.00 | 00.04.00 | 00.06.00 |
| 33 ANNI | 00.01.10 | 00.02.20 | 00.03.30 | 00.04.40 | 00.07.00 |
| 34 ANNI | 00.01.20 | 00.02.40 | 00.04.00 | 00.05.20 | 00.08.00 |
| 35 ANNI | 00.01.30 | 00.03.00 | 00.04.30 | 00.06.00 | 00.09.00 |
| 36 ANNI | 00.01.45 | 00.03.30 | 00.05.00 | 00.06.40 | 00.10.00 |
| 37 ANNI | 00.02.00 | 00.04.00 | 00.05.40 | 00.07.20 | 00.11.00 |
| 38 ANNI | 00.02.15 | 00.04.30 | 00.06.20 | 00.08.00 | 00.12.00 |
| 39 ANNI | 00.02.30 | 00.05.00 | 00.07.00 | 00.09.00 | 00.13.00 |
| 40 ANNI | 00.02.45 | 00.05.30 | 00.07.40 | 00.10.00 | 00.14.30 |
| 41 ANNI | 00.03.00 | 00.06.00 | 00.08.20 | 00.11.00 | 00.16.00 |
| 42 ANNI | 00.03.15 | 00.06.30 | 00.09.00 | 00.12.00 | 00.17.30 |
| 43 ANNI | 00.03.30 | 00.07.00 | 00.09.40 | 00.13.00 | 00.19.00 |
| 44 ANNI | 00.03.45 | 00.07.30 | 00.10.20 | 00.14.00 | 00.20.30 |
| 45 ANNI | 00.04.00 | 00.08.00 | 00.11.00 | 00.15.00 | 00.22.00 |
| 46 ANNI | 00.04.15 | 00.08.30 | 00.11.40 | 00.16.00 | 00.23.30 |
| 47 ANNI | 00.04.30 | 00.09.00 | 00.12.20 | 00.17.00 | 00.25.00 |
| 48 ANNI | 00.04.45 | 00.09.30 | 00.13.00 | 00.18.00 | 00.26.30 |
| 49 ANNI | 00.05.00 | 00.10.00 | 00.13.40 | 00.19.00 | 00.28.00 |
| 50 ANNI | 00.05.15 | 00.10.30 | 00.14.20 | 00.20.00 | 00.29.30 |
| 51 ANNI | 00.05.30 | 00.11.00 | 00.15.00 | 00.21.00 | 00.31.00 |
| 52 ANNI | 00.05.45 | 00.11.30 | 00.15.40 | 00.22.00 | 00.32.30 |
| 53 ANNI | 00.06.00 | 00.12.00 | 00.16.20 | 00.23.00 | 00.34.00 |
| 54 ANNI | 00.06.15 | 00.12.30 | 00.17.00 | 00.24.00 | 00.35.30 |
| 55 ANNI | 00.06.30 | 00.13.00 | 00.17.40 | 00.25.00 | 00.37.00 |
| 56 ANNI | 00.06.45 | 00.13.30 | 00.18.20 | 00.26.00 | 00.38.30 |
| 57 ANNI | 00.07.00 | 00.14.00 | 00.19.00 | 00.27.00 | 00.40.00 |
| 58 ANNI | 00.07.15 | 00.14.30 | 00.19.40 | 00.28.00 | 00.41.30 |
| 59 ANNI | 00.07.30 | 00.15.00 | 00.20.20 | 00.29.00 | 00.43.00 |
| 60 ANNI | 00.07.45 | 00.15.30 | 00.21.00 | 00.30.00 | 00.44.30 |
| 61 ANNI | 00.08.00 | 00.16.00 | 00.21.40 | 00.31.00 | 00.46.00 |
| 62 ANNI | 00.08.15 | 00.16.30 | 00.22.20 | 00.32.00 | 00.47.30 |
| 63 ANNI | 00.08.30 | 00.17.00 | 00.23.00 | 00.34.00 | 00.49.00 |
| 64 ANNI | 00.08.45 | 00.17.30 | 00.23.40 | 00.34.00 | 00.50.30 |
| 65 e Oltre ANNI | 00.09.00 | 00.18.00 | 00.24.20 | 00.35.00 | 00.52.00 |