

# JOÃO CARLOS FIRMINO

MODALIDADE 5KM



## CERTIFICADO

X RUSTICA DE PINHAIS - 5KM

### FICHA DE DESEMPENHO



12/12/21 PINHAIS/PR



EQUIPE



Nº DO ATLETA

5267



CLASSIFICAÇÃO

102 MF

13 M-50-54



TEMPO LÍQUIDO

00:29:44



TEMPO BRUTO

00:29:59



PACE

DP: 10000m - 00:02:58min/km



VELOCIDADE MÉDIA

20,179km/h

CAMPEÃO DA PROVA

00:16:10

CAMPEÃO DA CATEGORIA

00:18:55

DIFERENÇA

4573 m + 00:13:34

DIFERENÇA

3646 m + 00:10:49

CRONOMETRAGEM



REALIZAÇÃO

[FASDESIGNER.COM.BR](http://FASDESIGNER.COM.BR)