

## Tabela 5K Ergo Standard

### Standard mínimo acesso testes Água(Abril)

Júniore Femininos				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	20:04.0	19:12.0	19:00.0
	Parcial	02:00.4	01:55.2	01:54.0
	Watts(approx)	202	225	236

Júniore Masculinos				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	17:52.0	17:01.0	16:50.5
	Parcial	01:47.2	01:42.1	01:41.1
	Watts(approx)	285	329	340

Ligeiras Femininas Sub 23				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	19:57.0	19:24.0	19:12.0
	Parcial	01:59.7	01:56.4	01:55.2
	Watts(approx)	205	222	229

Ligeiros Masculinos Sub 23				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	17:36.0	17:12.0	17:00.0
	Parcial	01:45.6	01:43.2	01:42.0
	Watts(approx)	302	319	330

Ligeiras Femininas A				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	19:31.0	19:00.0	18:48.0
	Parcial	01:57.1	01:54.0	01:52.8
	Watts(approx)	219	236	244

Ligeiros Masculinos A				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	17:18.0	16:50.5	16:40.0
	Parcial	01:43.8	01:41.1	01:40.0
	Watts(approx)	315	340	350

Feminas Sub 23				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	19:04.0	18:13.0	18:01.0
	Parcial	01:54.4	01:49.3	01:48.1
	Watts(approx)	249	270	277

Masculinos Sub 23				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	16:33.0	16:05.5	15:55.0
	Parcial	01:39.3	01:36.6	01:35.5
	Watts(approx)	380	390	400

Feminas A				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	18:43.0	18:01.0	17:50.0
	Parcial	01:52.3	01:48.1	01:47.0
	Watts(approx)	249	277	286

Masculinos A				
	Nível	ATA	TOP12 CM	Final A CM
5K	Tempo	16:12.0	15:55.5	15:35.5
	Parcial	01:37.2	01:35.6	01:33.5
	Watts(approx)	383	400	427

ATA Acesso aos testes na água  
 TOP12 CM Top 12 no Campeonato do Mundo da Categoria  
 Final A CM Presença na Final A no Campeonato do Mundo da Categoria