

Przedział wiekowy [M]	CZAS HANDICAPOWY
Do 30 lat	t
31-50	t- (ur-30) x 0.5
51- 60	t- [10 +(ur-50)x 0.8]
Od 61	t-[18+(ur-60) x 1.8}

Przedział wiekowy [K]	CZAS HANDICAPOWY
Do 25 lat	t
26-40	t-(ur-25)x0.5
41-50	t-[7.5+(ur-40)x1]
Od 51	t-[17.5+(ur-50)x1.8]