

Le tabelle di compensazione globale, compilate da Edoardo Branconi, si propongono di "livellare" in maniera scientifica la differenza di età e di sesso fra i vari partecipanti alle corse podistiche per stilare classifiche virtualmente "esatte" assegnando a ciascun concorrente un opportuno abbuono di tempo. Le gare sono state divise in quattro classi abbastanza ampie (km 10/15, km 16/20, km 21/30, km 31/50) per dar modo di variare i vantaggi ora agli uni ora agli altri, poiché è noto che la lunghezza del percorso aumenta il divario dei tempi nei confronti delle età.

Nel settore maschile, il massimo rendimento è stato calcolato fra i venti ed i trenta anni, e per questo tutti coloro che rientrano in questa fascia d'età sono esenti da abbuoni. Sulla falsariga degli uomini, anche per il settore femminile è stata mantenuta una fascia di dieci anni esente da abbuoni, ma anticipata di tre anni (da diciassette a ventisei anni, anziché da venti a ventinove anni di età) in quanto la donna, di norma, matura fisicamente prima dell'uomo, ma con l'andare degli anni, e non solo per questi (gravidezze o altro) perde più velocemente del maschio il rendimento fisico e, per compensare le differenze fisiologiche, è stata aumentata intorno ai trentacinque/quaranta anni la consistenza degli abbuoni. Per le concorrenti femminili si sottrae inoltre anche un numero di minuti pari al numero di chilometri percorsi.

Esempio: in una gara di diciotto chilometri un uomo di trentadue anni arriva primo al traguardo con il tempo di 59.30. Compensando di 1.30 come previsto dalla tabella maschile, il tempo finale si riduce a 58.00. Questi però verrebbe battuto da una donna di trentasei anni che impiegasse, per lo stesso percorso, 1:20.10. Infatti questo tempo dovrebbe essere ridotto di 5.00 secondo la tabella femminile e di altri 18.00 tanti erano i chilometri. Quindi l'abbuono da sottrarre (5 + 18 = 23 minuti) porterebbe il tempo finale della concorrente a 57.10 e quindi alla vittoria.

FEMMINILE

ETÀ	KM 10/15	KM 16/20	KM 21/30	KM 31/50
17 / 26 ANNI	<i>ESENTI DA ABBUONI</i>			
27 ANNI	0.20	0.30	0.40	1.00
28 ANNI	0.40	1.00	1.20	2.00
29 ANNI	1.00	1.30	2.00	3.00
30 ANNI	1.20	2.00	2.40	4.00
31 ANNI	1.40	2.30	3.20	5.00
32 ANNI	2.00	3.00	4.00	6.00

33 ANNI	2.20	3.30	4.40	7.00
34 ANNI	2.40	4.00	5.20	8.00
35 ANNI	3.00	4.30	6.00	9.00
36 ANNI	3.30	5.00	6.40	10.00
37 ANNI	4.00	5.40	7.20	11.00
38 ANNI	4.30	6.20	8.00	12.00
39 ANNI	5.00	7.00	9.00	13.00
40 ANNI	5.30	7.40	10.00	14.30
41 ANNI	6.00	8.20	11.00	16.00
42 ANNI	6.30	9.00	12.00	17.30
43 ANNI	7.00	9.40	13.00	19.00
44 ANNI	7.30	10.20	14.00	20.30
45 ANNI	8.00	11.00	15.00	22.00
46 ANNI	8.30	11.40	16.00	23.30
47 ANNI	9.00	12.20	17.00	25.00
48 ANNI	9.30	13.00	18.00	26.30
49 ANNI	10.00	13.40	19.00	28.00
50 ANNI	10.30	14.20	20.00	29.30
51 ANNI	11.00	15.00	21.00	31.00
52 ANNI	11.30	15.40	22.00	32.30
53 ANNI	12.00	16.20	23.00	34.00
54 ANNI	12.30	17.00	24.00	35.30
55 ANNI	13.00	17.40	25.00	37.00
56 ANNI	13.30	18.20	26.00	38.30

57 ANNI	14.00	19.00	27.00	40.00
58 ANNI	14.30	19.40	28.00	41.30
59 ANNI	15.00	20.20	29.00	43.00
60 ANNI	15.30	21.00	30.00	44.30

MASCHILE

ETÀ	KM 10/15	KM 16/20	KM 21/30	KM 31/50
20 / 29 ANNI	<i>ESENTI DA ABBUONI</i>			
30 ANNI	0.20	0.30	0.40	1.00
31 ANNI	0.40	1.00	1.20	2.00
32 ANNI	1.00	1.30	2.00	3.00
33 ANNI	1.20	2.00	2.40	4.00
34 ANNI	1.40	2.30	3.20	5.00
35 ANNI	2.00	3.00	4.00	6.00
36 ANNI	2.20	3.30	4.40	7.00
37 ANNI	2.40	4.00	5.20	8.00
38 ANNI	3.00	4.30	6.00	9.00
39 ANNI	3.20	5.00	6.40	10.00
40 ANNI	3.40	5.30	7.20	11.00
41 ANNI	4.00	6.00	8.00	12.00
42 ANNI	4.20	6.30	8.40	13.00
43 ANNI	4.40	7.00	9.20	14.00

44 ANNI	5.00	7.30	10.00	15.00
45 ANNI	5.20	8.00	10.40	16.00
46 ANNI	5.40	8.30	11.20	17.00
47 ANNI	6.00	9.00	12.00	18.00
48 ANNI	6.20	9.30	12.40	19.00
49 ANNI	6.40	10.00	13.20	20.00
50 ANNI	7.00	10.30	14.00	21.00
51 ANNI	7.20	11.00	14.40	22.00
52 ANNI	7.40	11.30	15.20	23.00
53 ANNI	8.00	12.00	16.00	24.00
54 ANNI	8.20	12.30	16.40	25.00
55 ANNI	8.40	13.00	17.20	26.30
56 ANNI	9.00	13.40	18.00	28.00
57 ANNI	9.30	14.20	19.00	29.30
58 ANNI	10.00	15.00	20.00	31.00
59 ANNI	10.30	15.40	21.00	32.30
60 ANNI	11.00	16.20	22.00	34.00
61 ANNI	11.30	17.00	23.00	35.30
62 ANNI	12.00	17.40	24.00	37.00
63 ANNI	12.30	18.20	25.00	38.30
64 ANNI	13.00	19.00	26.00	40.00
65 ANNI	13.30	19.40	27.00	41.30
66 ANNI	14.00	20.20	28.00	43.00
67 ANNI	14.30	21.00	29.00	44.30
68 ANNI	15.00	21.40	30.00	46.00

69 ANNI	15.30	22.20	31.00	47.30
70 ANNI	16.00	23.00	32.00	49.00

[Torna a Gli strumenti del podista](#)