

BAREME MASCULIN

3000 (7 tours 1/2)				course de durée avec une vitesse minimum de 9,6 kmh					
note	vitesse kmh-1	temps en minutes	temps de passage	note	vitesse kmh-1	temps en minutes	distance m	tours de piste	temps de passage
20	17,1	10'30"	1'24"						
19	16,4	11'00"	1'28"						
18	15,7	11'30"	1'32"						
17	15,0	12'00"	1'36"						
16	14,4	12'30"	1'40"						
15	13,8	13'00"	1'44"						
14	13,5	13'20"	1'46"						
13	13,2	13'40"	1'49"						
12	12,9	14'0"	1'52"	12	9,6	30	4800	12	2'30"
11	12,6	14'20"	1'54"	11	9,6	25	4000	10	2'30"
10	12,3	14'40"	1'57"	10	9,6	20	3200	8	2'30"
9	12,0	15'00"	2'00"	9	9,6	15	2400	6	2'30"
8	11,7	15'20"	2'02"	8	9,6	10	1600	4	2'30"
7	11,5	15'40"	2'05"						
6	11,3	16'00"	2'08"						
5	10,9	16'30"	2'12"						
4	10,6	17'00"	2'16"						
3	10,3	17'30"	2'20"						
2	10,0	18'00"	2'24"						
1	9,0	20'00"	2'40"						