

Età	Eccellente	Sopra media	Nella media	Sotto la media	Scarso
Uomini 13-14	>2700m	2400-2700m	2200-2399m	2100-2199m	<2100m
Donne 13-14	>2000m	1900-2000m	1600-1899m	1500-1599m	<1500m
Uomini 15-16	>2800m	2500-2800m	2300-2499m	2200-2299m	<2200m
Donne 15-16	>2100m	2000-2100m	1700-1999m	1600-1699m	<1600m
Uomini 17-20	>3000m	2700-3000m	2500-2699m	2300-2499m	<2300m
Donne 17-20	>2300m	2100-2300m	1800-2099m	1700-1799m	<1700m

Età	Eccellente	Sopra media	Nella media	Sotto la media	Scarso
Uomini 20-29	>2800m	2400-2800m	2200-2399m	1600-2199m	<1600m
Donne 20-29	>2700m	2200-2700m	1800-2199m	1500-1799m	<1500m
Uomini 30-39	>2700m	2300-2700m	1900-2299m	1500-1999m	<1500m
Donne 30-39	>2500m	2000-2500m	1700-1999m	1400-1699m	<1400m
Uomini 40-49	>2500m	2100-2500m	1700-2099m	1400-1699m	<1400m
Donne 40-49	>2300m	1900-2300m	1500-1899m	1200-1499m	<1200m
Uomini >50	>2400m	2000-2400m	1600-1999m	1300-1599m	<1300m
Donne >50	>2200m	1700-2200m	1400-1699m	100-1399m	<1100m

atleti

Sesso	Eccellente	Sopra media	Nella media	Sotto la media	Scarso
Uomini	>3700m	3400-3700m	3100-3399m	2800-3099m	<2800m
Donne	>3000m	2700-3000m	2400-2999m	2100-2399m	>2100m

>= più di

<= meno di