

**TABELLA PASSI (da cm 65 a cm 82) L/P = lunghezza passo in cm m/h = metri all'ora**

L/P	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m
m/h	n° passi al minuto																		m/h		
2000	51	51	50	49	48	48	47	46	46	45	44	44	43	43	42	42	41	41	2000	333,33	15' 00"
2100	54	53	52	51	51	50	49	49	48	47	47	46	45	45	44	44	43	43	2100	350,00	14' 17"
2200	56	56	55	54	53	52	52	51	50	50	49	48	48	47	46	46	45	45	2200	366,67	13' 38"
2300	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	50	50	49	49	48	47	47	2300	383,33	13' 03"
2400	62	61	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	50	49	49	2400	400,00	12' 30"
2500	64	63	62	61	60	60	59	58	57	56	56	55	54	53	53	52	51	51	2500	416,67	12' 00"
2600	67	66	65	64	63	62	61	60	59	59	58	57	56	56	55	54	53	53	2600	433,33	11' 32"
2700	69	68	67	66	65	64	63	63	62	61	60	59	58	58	57	56	56	55	2700	450,00	11' 07"
2800	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	61	60	59	58	58	57	2800	466,67	10' 43"
2900	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	64	63	62	61	60	60	59	2900	483,33	10' 21"
3000	77	76	75	74	72	71	70	69	68	68	67	66	65	64	63	63	62	61	3000	500,00	10' 00"
3100	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	65	64	63	3100	516,67	9' 41"
3200	82	81	80	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	68	67	66	65	3200	533,33	9' 23"
3300	85	83	82	81	80	79	77	76	75	74	73	72	71	71	70	69	68	67	3300	550,00	9' 05"
3400	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	3400	566,67	8' 49"
3500	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	3500	583,33	8' 34"
3600	92	91	90	88	87	86	85	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74	73	3600	600,00	8' 20"
3700	95	93	92	91	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	3700	616,67	8' 06"
3800	97	96	95	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	78	77	3800	633,33	7' 54"
3900	100	98	97	96	94	93	92	90	89	88	87	86	84	83	82	81	80	79	3900	650,00	7' 42"
4000	103	101	100	98	97	95	94	93	91	90	89	88	87	85	84	83	82	81	4000	666,67	7' 30"
4100	105	104	102	100	99	98	96	95	94	92	91	90	89	88	86	85	84	83	4100	683,33	7' 19"
4200	108	106	104	103	101	100	99	97	96	95	93	92	91	90	89	88	86	85	4200	700,00	7' 09"
4300	110	109	107	105	104	102	101	100	98	97	96	94	93	92	91	90	88	87	4300	716,67	6' 59"
4400	113	111	109	108	106	105	103	102	100	99	98	96	95	94	93	92	91	89	4400	733,33	6' 49"
4500	115	114	112	110	109	107	106	104	103	101	100	99	97	96	95	94	93	91	4500	750,00	6' 40"
4600	118	116	114	113	111	110	108	106	105	104	102	101	100	98	97	96	95	93	4600	766,67	6' 31"
4700	121	119	117	115	114	112	110	109	107	106	104	103	102	100	99	98	97	96	4700	783,33	6' 23"
4800	123	121	119	118	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	101	100	99	98	4800	800,00	6' 15"
4900	126	124	122	120	118	117	115	113	112	110	109	107	106	105	103	102	101	100	4900	816,67	6' 07"
5000	128	126	124	123	121	119	117	116	114	113	111	110	108	107	105	104	103	102	5000	833,33	6' 00"
5100	131	129	127	125	123	121	120	118	116	115	113	112	110	109	108	106	105	104	5100	850,00	5' 53"
5200	133	131	129	127	126	124	122	120	119	117	116	114	113	111	110	108	107	106	5200	866,67	5' 46"
5300	136	134	132	130	128	126	124	123	121	119	118	116	115	113	112	110	109	108	5300	883,33	5' 40"
5400	138	136	134	132	130	129	127	125	123	122	120	118	117	115	114	113	111	110	5400	900,00	5' 33"
5500	141	139	137	135	133	131	129	127	126	124	122	121	119	118	116	115	113	112	5500	916,67	5' 27"
5600	144	141	139	137	135	133	131	130	128	126	124	123	121	120	118	117	115	114	5600	933,33	5' 21"
5700	146	144	142	140	138	136	134	132	130	128	127	125	123	122	120	119	117	116	5700	950,00	5' 16"
5800	149	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	127	126	124	122	121	119	118	5800	966,67	5' 10"
5900	151	149	147	145	143	140	138	137	135	133	131	129	128	126	124	123	121	120	5900	983,33	5' 05"
6000	154	152	149	147	145	143	141	139	137	135	133	132	130	128	127	125	123	122	6000	1000,00	5' 00"
6100	156	154	152	150	147	145	143	141	139	137	136	134	132	130	129	127	126	124	6100	1016,67	4' 55"
6200	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	131	129	128	126	6200	1033,33	4' 50"
6300	162	159	157	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	135	133	131	130	128	6300	1050,00	4' 46"
6400	164	162	159	157	155	152	150	148	146	144	142	140	139	137	135	133	132	130	6400	1066,67	4' 41"
6500	167	164	162	159	157	155	153	150	148	146	144	143	141	139	137	135	134	132	6500	1083,33	4' 37"
6600									153	151	149	147	145	143	141	139	138	136	6600	1100,00	4' 33"
6700									153	151	149	147	145	143	141	140	138	136	6700	1116,67	4' 29"
6800										153	151	149	147	145	143	142	140	138	6800	1133,33	4' 25"
6900											153	151	149	147	146	144	142	140	6900	1150,00	4' 21"
7000												154	152	150	148	146	144	142	7000	1166,67	4' 17"

L/P = lunghezza passo in cm

m/h = metri all'ora

**TABELLA PASSI (da cm 83 a cm 100) L/P = lunghezza passo in cm m/h = metri all'ora**

L/P	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	L/P	metri in 10 min	tempo (min, sec) per 500 m
m/h	n° passi al minuto																		m/h		
<b>2000</b>	40	40	39	39	38	38	37	37	37	36	36	35	35	35	34	34	34	33	<b>2000</b>	333,33	15' 00"
<b>2100</b>	42	42	41	41	40	40	39	39	38	38	38	37	37	36	36	36	35	35	<b>2100</b>	350,00	14' 17"
<b>2200</b>	44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	39	39	39	38	38	37	37	37	<b>2200</b>	366,67	13' 38"
<b>2300</b>	46	46	45	45	44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	40	39	39	38	<b>2300</b>	383,33	13' 03"
<b>2400</b>	48	48	47	47	46	45	45	44	44	43	43	43	42	42	41	41	40	40	<b>2400</b>	400,00	12' 30"
<b>2500</b>	50	50	49	48	48	47	47	46	46	45	45	44	44	43	43	43	42	42	<b>2500</b>	416,67	12' 00"
<b>2600</b>	52	52	51	50	50	49	49	48	48	47	47	46	46	45	45	44	44	43	<b>2600</b>	433,33	11' 32"
<b>2700</b>	54	54	53	52	52	51	51	50	49	49	48	48	47	47	46	46	45	45	<b>2700</b>	450,00	11' 07"
<b>2800</b>	56	56	55	54	54	53	52	52	51	51	50	50	49	49	48	48	47	47	<b>2800</b>	466,67	10' 43"
<b>2900</b>	58	58	57	56	56	55	54	54	53	53	52	51	51	50	50	49	49	48	<b>2900</b>	483,33	10' 21"
<b>3000</b>	60	60	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	53	52	52	51	51	50	<b>3000</b>	500,00	10' 00"
<b>3100</b>	62	62	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	53	52	52	<b>3100</b>	516,67	9' 41"
<b>3200</b>	64	63	63	62	61	61	60	59	59	58	57	57	56	56	55	54	54	53	<b>3200</b>	533,33	9' 23"
<b>3300</b>	66	65	65	64	63	63	62	61	60	60	59	59	58	57	57	56	56	55	<b>3300</b>	550,00	9' 05"
<b>3400</b>	68	67	67	66	65	64	64	63	62	62	61	60	60	59	58	58	57	57	<b>3400</b>	566,67	8' 49"
<b>3500</b>	70	69	69	68	67	66	66	65	64	63	63	62	61	61	60	60	59	58	<b>3500</b>	583,33	8' 34"
<b>3600</b>	72	71	71	70	69	68	67	67	66	65	65	64	63	63	62	61	61	60	<b>3600</b>	600,00	8' 20"
<b>3700</b>	74	73	73	72	71	70	69	69	68	67	66	66	65	64	64	63	62	62	<b>3700</b>	616,67	8' 06"
<b>3800</b>	76	75	75	74	73	72	71	70	70	69	68	67	67	66	65	65	64	63	<b>3800</b>	633,33	7' 54"
<b>3900</b>	78	77	76	76	75	74	73	72	71	71	70	69	68	68	67	66	66	65	<b>3900</b>	650,00	7' 42"
<b>4000</b>	80	79	78	78	77	76	75	74	73	72	72	71	70	69	69	68	67	67	<b>4000</b>	666,67	7' 30"
<b>4100</b>	82	81	80	79	79	78	77	76	75	74	73	73	72	71	70	70	69	68	<b>4100</b>	683,33	7' 19"
<b>4200</b>	84	83	82	81	80	80	79	78	77	76	75	74	74	73	72	71	71	70	<b>4200</b>	700,00	7' 09"
<b>4300</b>	86	85	84	83	82	81	81	80	79	78	77	76	75	75	74	73	72	72	<b>4300</b>	716,67	6' 59"
<b>4400</b>	88	87	86	85	84	83	82	81	81	80	79	78	77	76	76	75	74	73	<b>4400</b>	733,33	6' 49"
<b>4500</b>	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	77	77	76	75	<b>4500</b>	750,00	6' 40"
<b>4600</b>	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	77	77	<b>4600</b>	766,67	6' 31"
<b>4700</b>	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	79	78	<b>4700</b>	783,33	6' 23"
<b>4800</b>	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	81	80	<b>4800</b>	800,00	6' 15"
<b>4900</b>	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	82	<b>4900</b>	816,67	6' 07"
<b>5000</b>	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	<b>5000</b>	833,33	6' 00"
<b>5100</b>	102	101	100	99	98	97	96	94	93	92	91	90	89	89	88	87	86	85	<b>5100</b>	850,00	5' 53"
<b>5200</b>	104	103	102	101	100	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	88	87	<b>5200</b>	866,67	5' 46"
<b>5300</b>	106	105	104	103	102	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	<b>5300</b>	883,33	5' 40"
<b>5400</b>	108	107	106	105	103	102	101	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	<b>5400</b>	900,00	5' 33"
<b>5500</b>	110	109	108	107	105	104	103	102	101	100	99	98	96	95	95	94	93	92	<b>5500</b>	916,67	5' 27"
<b>5600</b>	112	111	110	109	107	106	105	104	103	101	100	99	98	97	96	95	94	93	<b>5600</b>	933,33	5' 21"
<b>5700</b>	114	113	112	110	109	108	107	106	104	103	102	101	100	99	98	97	96	95	<b>5700</b>	950,00	5' 16"
<b>5800</b>	116	115	114	112	111	110	109	107	106	105	104	103	102	101	100	99	98	97	<b>5800</b>	966,67	5' 10"
<b>5900</b>	118	117	116	114	113	112	110	109	108	107	106	105	104	102	101	100	99	98	<b>5900</b>	983,33	5' 05"
<b>6000</b>	120	119	118	116	115	114	112	111	110	109	108	106	105	104	103	102	101	100	<b>6000</b>	1000,00	5' 00"
<b>6100</b>	122	121	120	118	117	116	114	113	112	111	109	108	107	106	105	104	103	102	<b>6100</b>	1016,67	4' 55"
<b>6200</b>	124	123	122	120	119	117	116	115	114	112	111	110	109	108	107	105	104	103	<b>6200</b>	1033,33	4' 50"
<b>6300</b>	127	125	124	122	121	119	118	117	115	114	113	112	111	109	108	107	106	105	<b>6300</b>	1050,00	4' 46"
<b>6400</b>	129	127	125	124	123	121	120	119	117	116	115	113	112	111	110	109	108	107	<b>6400</b>	1066,67	4' 41"
<b>6500</b>	131	129	127	126	125	123	122	120	119	118	116	115	114	113	112	111	109	108	<b>6500</b>	1083,33	4' 37"
<b>6600</b>	133	131	129	128	126	125	124	122	121	120	118	117	116	115	113	112	111	110	<b>6600</b>	1100,00	4' 33"
<b>6700</b>	135	133	131	130	128	127	125	124	123	121	120	119	118	116	115	114	113	112	<b>6700</b>	1116,67	4' 29"
<b>6800</b>	137	135	133	132	130	129	127	126	125	123	122	121	119	118	117	116	114	113	<b>6800</b>	1133,33	4' 25"
<b>6900</b>	139	137	135	134	132	131	129	128	126	125	124	122	121	120	119	117	116	115	<b>6900</b>	1150,00	4' 21"
<b>7000</b>	141	139	137	136	134	133	131	130	128	127	125	124	123	122	120	119	118	117	<b>7000</b>	1166,67	4' 17"

L/P = lunghezza passo in cm

m/h = metri all'ora