

Table 2-6.-5,000m Row Scoring Tables.

Male	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:35	20:00
Min	23:30	23:50	24:10	24:30	24:50	25:10	25:35	26:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
18:00	100							
18:05	99							
18:10	98							
18:15	97	100						
18:20	96	99						
18:25	95	98						
18:30	95	97	100					
18:35	94	96	99					
18:40	93	96	98					
18:45	92	95	97	100				
18:50	91	94	96	99				
18:55	90	93	96	98				
19:00	89	92	95	97	100			
19:05	88	91	94	97	99			
19:10	87	90	93	96	98			
19:15	86	89	92	95	97	100		
19:20	85	88	91	94	97	99		
19:25	85	87	90	93	96	98		
19:30	84	87	89	92	95	97		
19:35	83	86	89	91	94	97	100	
19:40	82	85	88	90	93	96	99	
19:45	81	84	87	90	92	95	98	
19:50	80	83	86	89	91	94	98	
19:55	79	82	85	88	91	93	97	
20:00	78	81	84	87	90	92	96	100
20:05	77	80	83	86	89	92	95	99
20:10	76	79	82	85	88	91	94	98
20:15	75	79	81	84	87	90	93	98
20:20	75	78	81	83	86	89	93	97
20:25	74	77	80	83	85	88	92	96
20:30	73	76	79	82	85	87	91	95
20:35	72	75	78	81	84	86	90	94
20:40	71	74	77	80	83	86	89	93
20:45	70	73	76	79	82	85	88	93
20:50	69	72	75	78	81	84	88	92
20:55	68	71	74	77	80	83	87	91
21:00	67	70	74	77	79	82	86	90
21:05	66	70	73	76	79	81	85	89
21:10	65	69	72	75	78	81	84	88
21:15	65	68	71	74	77	80	83	88
21:20	64	67	70	73	76	79	83	87
21:25	63	66	69	72	75	78	82	86
21:30	62	65	68	71	74	77	81	85
21:35	61	64	67	70	73	76	80	84
21:40	60	63	66	70	73	75	79	83
21:45	59	62	66	69	72	75	78	83
21:50	58	61	65	68	71	74	78	82
21:55	57	61	64	67	70	73	77	81

Female	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:00	21:15	21:30	21:45	22:00	22:15	22:35	23:00
Min	26:30	26:50	27:10	27:30	27:50	28:10	28:35	29:00
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
21:00	100							
21:05	99							
21:10	98							
21:15	97	100						
21:20	96	99						
21:25	95	98						
21:30	95	97	100					
21:35	94	96	99					
21:40	93	96	98					
21:45	92	95	97	100				
21:50	91	94	96	99				
21:55	90	93	96	98				
22:00	89	92	95	97	100			
22:05	88	91	94	97	99			
22:10	87	90	93	96	98			
22:15	86	89	92	95	97	100		
22:20	85	88	91	94	97	99		
22:25	85	87	90	93	96	98		
22:30	84	87	89	92	95	97		
22:35	83	86	89	91	94	97	100	
22:40	82	85	88	90	93	96	99	
22:45	81	84	87	90	92	95	98	
22:50	80	83	86	89	91	94	98	
22:55	79	82	85	88	91	93	97	
23:00	78	81	84	87	90	92	96	100
23:05	77	80	83	86	89	92	95	99
23:10	76	79	82	85	88	91	94	98
23:15	75	79	81	84	87	90	93	98
23:20	75	78	81	83	86	89	93	97
23:25	74	77	80	83	85	88	92	96
23:30	73	76	79	82	85	87	91	95
23:35	72	75	78	81	84	86	90	94
23:40	71	74	77	80	83	86	89	93
23:45	70	73	76	79	82	85	88	93
23:50	69	72	75	78	81	84	88	92
23:55	68	71	74	77	80	83	87	91
24:00	67	70	74	77	79	82	86	90
24:05	66	70	73	76	79	81	85	89
24:10	65	69	72	75	78	81	84	88
24:15	65	68	71	74	77	80	83	88
24:20	64	67	70	73	76	79	83	87
24:25	63	66	69	72	75	78	82	86
24:30	62	65	68	71	74	77	81	85
24:35	61	64	67	70	73	76	80	84
24:40	60	63	66	70	73	75	79	83
24:45	59	62	66	69	72	75	78	83
24:50	58	61	65	68	71	74	78	82
24:55	57	61	64	67	70	73	77	81

Table 2-7.- 5,000m Row at Altitude Scoring Tables.

Male	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	18:40	18:55	19:10	19:25	19:40	19:55	20:15	20:40
Min	24:10	24:30	24:50	25:10	25:30	25:50	26:15	26:40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
18:40	100							
18:45	99							
18:50	98							
18:55	97	100						
19:00	96	99						
19:05	95	98						
19:10	95	97	100					
19:15	94	96	99					
19:20	93	96	98					
19:25	92	95	97	100				
19:30	91	94	96	99				
19:35	90	93	96	98				
19:40	89	92	95	97	100			
19:45	88	91	94	97	99			
19:50	87	90	93	96	98			
19:55	86	89	92	95	97	100		
20:00	85	88	91	94	97	99		
20:05	85	87	90	93	96	98		
20:10	84	87	89	92	95	97		
20:15	83	86	89	91	94	97	100	
20:20	82	85	88	90	93	96	99	
20:25	81	84	87	90	92	95	98	
20:30	80	83	86	89	91	94	98	
20:35	79	82	85	88	91	93	97	
20:40	78	81	84	87	90	92	96	100
20:45	77	80	83	86	89	92	95	99
20:50	76	79	82	85	88	91	94	98
20:55	75	79	81	84	87	90	93	98
21:00	75	78	81	83	86	89	93	97
21:05	74	77	80	83	85	88	92	96
21:10	73	76	79	82	85	87	91	95
21:15	72	75	78	81	84	86	90	94
21:20	71	74	77	80	83	86	89	93
21:25	70	73	76	79	82	85	88	93
21:30	69	72	75	78	81	84	88	92
21:35	68	71	74	77	80	83	87	91
21:40	67	70	74	77	79	82	86	90
21:45	66	70	73	76	79	81	85	89
21:50	65	69	72	75	78	81	84	88
21:55	65	68	71	74	77	80	83	88
22:00	64	67	70	73	76	79	83	87
22:05	63	66	69	72	75	78	82	86
22:10	62	65	68	71	74	77	81	85
22:15	61	64	67	70	73	76	80	84
22:20	60	63	66	70	73	75	79	83
22:25	59	62	66	69	72	75	78	83
22:30	58	61	65	68	71	74	78	82
22:35	57	61	64	67	70	73	77	81
22:40	56	60	63	66	69	72	76	80

Female	17-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
Max	21:40	21:55	22:10	22:25	22:40	22:55	23:15	23:40
Min	27:10	27:30	27:50	28:10	28:30	28:50	29:15	29:40
Min Pts	40	40	40	40	40	40	40	40
21:40	100							
21:45	99							
21:50	98							
21:55	97	100						
22:00	96	99						
22:05	95	98						
22:10	95	97	100					
22:15	94	96	99					
22:20	93	96	98					
22:25	92	95	97	100				
22:30	91	94	96	99				
22:35	90	93	96	98				
22:40	89	92	95	97	100			
22:45	88	91	94	97	99			
22:50	87	90	93	96	98			
22:55	86	89	92	95	97	100		
23:00	85	88	91	94	97	99		
23:05	85	87	90	93	96	98		
23:10	84	87	89	92	95	97		
23:15	83	86	89	91	94	97	100	
23:20	82	85	88	90	93	96	99	
23:25	81	84	87	90	92	95	98	
23:30	80	83	86	89	91	94	98	
23:35	79	82	85	88	91	93	97	
23:40	78	81	84	87	90	92	96	100
23:45	77	80	83	86	89	92	95	99
23:50	76	79	82	85	88	91	94	98
23:55	75	79	81	84	87	90	93	98
24:00	75	78	81	83	86	89	93	97
24:05	74	77	80	83	85	88	92	96
24:10	73	76	79	82	85	87	91	95
24:15	72	75	78	81	84	86	90	94
24:20	71	74	77	80	83	86	89	93
24:25	70	73	76	79	82	85	88	93
24:30	69	72	75	78	81	84	88	92
24:35	68	71	74	77	80	83	87	91
24:40	67	70	74	77	79	82	86	90
24:45	66	70	73	76	79	81	85	89
24:50	65	69	72	75	78	81	84	88
24:55	65	68	71	74	77	80	83	88
25:00	64	67	70	73	76	79	83	87
25:05	63	66	69	72	75	78	82	86
25:10	62	65	68	71	74	77	81	85
25:15	61	64	67	70	73	76	80	84
25:20	60	63	66	70	73	75	79	83
25:25	59	62	66	69	72	75	78	83
25:30	58	61	65	68	71	74	78	82
25:35	57	61	64	67	70	73	77	81
25:40	56	60	63	66	69	72	76	80

