

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