

**PACE CHART**

<b>200m</b>	<b>400m</b>	<b>600m</b>	<b>800m</b>	<b>1000m</b>	<b>1200m</b>	<b>1600m</b>	<b>5000m</b>
0:00:38	0:01:17	0:01:55	0:02:34	0:03:12	0:03:49	0:05:07	0:16:00
0:00:39	0:01:18	0:01:57	0:02:36	0:03:15	0:03:53	0:05:12	0:16:15
0:00:40	0:01:19	0:01:59	0:02:38	0:03:18	0:03:56	0:05:17	0:16:30
0:00:40	0:01:20	0:02:01	0:02:41	0:03:21	0:04:00	0:05:22	0:16:45
0:00:41	0:01:22	0:02:02	0:02:43	0:03:24	0:04:03	0:05:26	0:17:00
0:00:41	0:01:23	0:02:04	0:02:46	0:03:27	0:04:07	0:05:31	0:17:15
0:00:42	0:01:24	0:02:06	0:02:48	0:03:30	0:04:10	0:05:36	0:17:30
0:00:43	0:01:25	0:02:08	0:02:50	0:03:33	0:04:14	0:05:41	0:17:45
0:00:43	0:01:26	0:02:10	0:02:53	0:03:36	0:04:17	0:05:46	0:18:00
0:00:44	0:01:28	0:02:11	0:02:55	0:03:39	0:04:21	0:05:50	0:18:15
0:00:44	0:01:29	0:02:13	0:02:58	0:03:42	0:04:25	0:05:55	0:18:30
0:00:45	0:01:30	0:02:15	0:03:00	0:03:45	0:04:28	0:06:00	0:18:45
0:00:46	0:01:31	0:02:17	0:03:02	0:03:48	0:04:32	0:06:05	0:19:00
0:00:46	0:01:32	0:02:19	0:03:05	0:03:51	0:04:36	0:06:10	0:19:15
0:00:47	0:01:34	0:02:20	0:03:07	0:03:54	0:04:39	0:06:14	0:19:30
0:00:47	0:01:35	0:02:22	0:03:10	0:03:57	0:04:42	0:06:19	0:19:45
0:00:48	0:01:36	0:02:24	0:03:12	0:04:00	0:04:46	0:06:24	0:20:00
0:00:49	0:01:37	0:02:26	0:03:14	0:04:03	0:04:50	0:06:29	0:20:15
0:00:49	0:01:38	0:02:28	0:03:17	0:04:06	0:04:54	0:06:34	0:20:30
0:00:50	0:01:40	0:02:29	0:03:19	0:04:09	0:04:57	0:06:38	0:20:45
0:00:50	0:01:41	0:02:31	0:03:22	0:04:12	0:05:00	0:06:43	0:21:00
0:00:51	0:01:42	0:02:33	0:03:24	0:04:15	0:05:04	0:06:48	0:21:15
0:00:52	0:01:43	0:02:35	0:03:26	0:04:18	0:05:08	0:06:53	0:21:30
0:00:52	0:01:44	0:02:37	0:03:29	0:04:21	0:05:12	0:06:58	0:21:45
0:00:53	0:01:46	0:02:38	0:03:31	0:04:24	0:05:15	0:07:02	0:22:00
0:00:53	0:01:47	0:02:40	0:03:34	0:04:27	0:05:18	0:07:07	0:22:15
0:00:54	0:01:48	0:02:42	0:03:36	0:04:30	0:05:22	0:07:12	0:22:30
0:00:55	0:01:49	0:02:44	0:03:38	0:04:33	0:05:26	0:07:17	0:22:45
0:00:55	0:01:50	0:02:46	0:03:41	0:04:36	0:05:29	0:07:22	0:23:00
0:00:56	0:01:52	0:02:47	0:03:43	0:04:39	0:05:32	0:07:26	0:23:15
0:00:56	0:01:53	0:02:49	0:03:46	0:04:42	0:05:36	0:07:31	0:23:30
0:00:57	0:01:54	0:02:51	0:03:48	0:04:45	0:05:40	0:07:36	0:23:45
0:00:58	0:01:55	0:02:53	0:03:50	0:04:48	0:05:44	0:07:41	0:24:00
0:00:58	0:01:56	0:02:55	0:03:53	0:04:51	0:05:47	0:07:46	0:24:15
0:00:59	0:01:58	0:02:56	0:03:55	0:04:54	0:05:50	0:07:50	0:24:30
0:00:59	0:01:59	0:02:58	0:03:58	0:04:57	0:05:54	0:07:55	0:24:45
0:01:00	0:02:00	0:03:00	0:04:00	0:05:00	0:05:58	0:08:00	0:25:00
0:01:01	0:02:01	0:03:02	0:04:02	0:05:03	0:06:01	0:08:05	0:25:15
0:01:01	0:02:02	0:03:04	0:04:05	0:05:06	0:06:05	0:08:10	0:25:30
0:01:02	0:02:04	0:03:05	0:04:07	0:05:09	0:06:08	0:08:14	0:25:45
0:01:02	0:02:05	0:03:07	0:04:10	0:05:12	0:06:12	0:08:19	0:26:00

<b><u>200m</u></b>	<b><u>400m</u></b>	<b><u>600m</u></b>	<b><u>800m</u></b>	<b><u>1000m</u></b>	<b><u>1200m</u></b>	<b><u>1600m</u></b>	<b><u>5000m</u></b>
0:01:03	0:02:06	0:03:09	0:04:12	0:05:15	0:06:16	0:08:24	0:26:15
0:01:04	0:02:07	0:03:11	0:04:14	0:05:18	0:06:19	0:08:29	0:26:30
0:01:04	0:02:08	0:03:13	0:04:17	0:05:21	0:06:23	0:08:34	0:26:45
0:01:05	0:02:10	0:03:14	0:04:19	0:05:24	0:06:26	0:08:38	0:27:00
0:01:05	0:02:11	0:03:16	0:04:22	0:05:27	0:06:30	0:08:43	0:27:15
0:01:06	0:02:12	0:03:18	0:04:24	0:05:30	0:06:33	0:08:48	0:27:30
0:01:07	0:02:13	0:03:20	0:04:26	0:05:33	0:06:37	0:08:53	0:27:45
0:01:07	0:02:14	0:03:22	0:04:29	0:05:36	0:06:41	0:08:58	0:28:00
0:01:08	0:02:16	0:03:23	0:04:31	0:05:39	0:06:44	0:09:02	0:28:15
0:01:08	0:02:17	0:03:25	0:04:34	0:05:42	0:06:48	0:09:07	0:28:30
0:01:09	0:02:18	0:03:27	0:04:36	0:05:45	0:06:51	0:09:12	0:28:45
0:01:10	0:02:19	0:03:29	0:04:38	0:05:48	0:06:55	0:09:17	0:29:00
0:01:10	0:02:20	0:03:31	0:04:41	0:05:51	0:06:59	0:09:22	0:29:15
0:01:11	0:02:22	0:03:32	0:04:43	0:05:54	0:07:02	0:09:26	0:29:30
0:01:11	0:02:23	0:03:34	0:04:46	0:05:57	0:07:06	0:09:31	0:29:45
0:01:12	0:02:24	0:03:36	0:04:48	0:06:00	0:07:09	0:09:36	0:30:00
0:01:13	0:02:25	0:03:38	0:04:50	0:06:03	0:07:13	0:09:41	0:30:15
0:01:13	0:02:26	0:03:40	0:04:53	0:06:06	0:07:17	0:09:46	0:30:30
0:01:14	0:02:28	0:03:41	0:04:55	0:06:09	0:07:20	0:09:50	0:30:45
0:01:14	0:02:29	0:03:43	0:04:58	0:06:12	0:07:23	0:09:55	0:31:00
0:01:15	0:02:30	0:03:45	0:05:00	0:06:15	0:07:27	0:10:00	0:31:15
0:01:16	0:02:31	0:03:47	0:05:02	0:06:18	0:07:31	0:10:05	0:31:30
0:01:16	0:02:32	0:03:49	0:05:05	0:06:21	0:07:35	0:10:10	0:31:45
0:01:17	0:02:34	0:03:50	0:05:07	0:06:24	0:07:39	0:10:14	0:32:00
0:01:17	0:02:35	0:03:52	0:05:10	0:06:27	0:07:41	0:10:19	0:32:15
0:01:18	0:02:36	0:03:54	0:05:12	0:06:30	0:07:45	0:10:24	0:32:30
0:01:19	0:02:37	0:03:56	0:05:14	0:06:33	0:07:49	0:10:29	0:32:45
0:01:19	0:02:38	0:03:58	0:05:17	0:06:36	0:07:53	0:10:34	0:33:00
0:01:20	0:02:40	0:03:59	0:05:19	0:06:39	0:07:55	0:10:38	0:33:15
0:01:20	0:02:41	0:04:01	0:05:22	0:06:42	0:07:59	0:10:43	0:33:30
0:01:21	0:02:42	0:04:03	0:05:24	0:06:45	0:08:03	0:10:48	0:33:45
0:01:22	0:02:43	0:04:05	0:05:26	0:06:48	0:08:07	0:10:53	0:34:00
0:01:22	0:02:44	0:04:07	0:05:29	0:06:51	0:08:10	0:10:58	0:34:15
0:01:23	0:02:46	0:04:08	0:05:31	0:06:54	0:08:13	0:11:02	0:34:30
0:01:23	0:02:47	0:04:10	0:05:34	0:06:57	0:08:17	0:11:07	0:34:45
0:01:24	0:02:48	0:04:12	0:05:36	0:07:00	0:08:21	0:11:12	0:35:00
0:01:25	0:02:49	0:04:14	0:05:38	0:07:03	0:08:24	0:11:17	0:35:15
0:01:25	0:02:50	0:04:16	0:05:41	0:07:06	0:08:28	0:11:22	0:35:30
0:01:26	0:02:52	0:04:17	0:05:43	0:07:09	0:08:31	0:11:26	0:35:45
0:01:26	0:02:53	0:04:19	0:05:46	0:07:12	0:08:35	0:11:31	0:36:00
0:01:27	0:02:54	0:04:21	0:05:48	0:07:15	0:08:39	0:11:36	0:36:15
0:01:28	0:02:55	0:04:23	0:05:50	0:07:18	0:08:42	0:11:41	0:36:30

<b><u>200m</u></b>	<b><u>400m</u></b>	<b><u>600m</u></b>	<b><u>800m</u></b>	<b><u>1000m</u></b>	<b><u>1200m</u></b>	<b><u>1600m</u></b>	<b><u>5000m</u></b>
0:01:28	0:02:56	0:04:25	0:05:53	0:07:21	0:08:46	0:11:46	0:36:45
0:01:29	0:02:58	0:04:26	0:05:55	0:07:24	0:08:49	0:11:50	0:37:00
0:01:29	0:02:59	0:04:28	0:05:58	0:07:27	0:08:53	0:11:55	0:37:15
0:01:30	0:03:00	0:04:30	0:06:00	0:07:30	0:08:56	0:12:00	0:37:30