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	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10
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	93	95	97	100				
	91	95	96	99				
18:50		-	96					
18:55	90	93		98	100			
19:00 19:05	89 88	92 91	95 94	97 97	100 99			
19:10	87	90	93	96	98	100		
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	400	
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	100
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 23:40	72 71	75 74	78 77	81	84	86	90	94
23:45	70	73	76	80 79	83 82	86 85	89 88	93
23:50		70		70	- 0.4			
23:55	69	72	75 74	78 77	81	84	88 87	92
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
55	<u> </u>	~-	· ·	· · ·			• • •	<u></u>

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
22:00	56	60	63	66	69	72	76	80
22:05	55	59	62	65	68	71	75	79
22:10	55	58	61	64	67	70	74	78
22:15	54	57	60	63	67	70	73	78
22:20	53	56	59	63	66	69	73	77
22:25	52	55	59	62	65	68	72	76
22:30	51	54	58	61	64	67	71	75
22:35	50	53	57	60	63	66	70	74
22:40	49	53	56	59	62	65	69	73
22:45	48	52	55	58	61	65	68	73
22:50	47	51	54	57	61	64	68	72
22:55	46	50	53	57	60	63	67	71
23:00	45	49	52	56	59	62	66	70
23:05	45	48	51	55	58	61	65	69
23:10	44	47	51	54	57	60	64	68
23:15	43	46	50	53	56	59	63	68
23:20	42	45	49	52	55	59	63	67
23:25	41	44	48	51	55	58	62	66
23:30	40	44	47	50	54	57	61	65
23:35		43	46	50	53	56	60	64
23:40		42	45	49	52	55	59	63
23:45		41	44	48	51	54	58	63
23:50		40	44	47	50	54	58	62
23:55			43	46	49	53	57	61
24:00			42	45	49	52	56	60
24:05			41	44	48	51	55	59
24:10			40	43	47	50	54	58
24:15				43	46	49	53	58
24:20				42	45	48	53	57
24:25				41	44	48	52	56
24:30				40	43	47	51	55
24:35					43	46	50	54
24:40					42	45	49	53
24:45					41	44	48	53
24:50					40	43	48	52
24:55						43	47	51
25:00						42	46	50
25:05						41	45	49
25:10						40	44	48
25:15							43	48
25:20							43	47
25:25							42	46
25:30							41	45
25:35							40	44
25:40								43
25:45								43
25:50								42
25:55								41
26:00								40

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
25:00	56	60	63	66	69	72	76	80
25:05	55	59	62	65	68	71	75	79
25:10	55	58	61	64	67	70	74	78
25:15	54	57	60	63	67	70	73	78
25:20	53	56	59	63	66	69	73	77
25:25	52	55	59	62	65	68	72	76
25:30	51	54	58	61	64	67	71	75
25:35	50	53	57	60	63	66	70	74
25:40	49	53	56	59	62	65	69	73
25:45	48	52	55	58	61	65	68	73
25:50	47	51	54	57	61	64	68	72
25:55	46	50	53	57	60	63	67	71
26:00	45	49	52	56	59	62	66	70
26:05	45	48	51	55	58	61	65	69
26:10	44	47	51	54	57	60	64	68
26:15	43	46	50	53	56	59	63	68
26:20	42	45	49	52	55	59	63	67
26:25	41	44	48	51	55	58	62	66
26:30	40	44	47	50	54	57	61	65
26:35		43	46	50	53	56	60	64
26:40		42	45	49	52	55	59	63
26:45		41	44	48	51	54	58	63
26:50		40	44	47	50	54	58	62
26:55			43	46	49	53	57	61
27:00			42	45	49	52	56	60
27:05			41	44	48	51	55	59
27:10			40	43	47	50	54	58
27:15				43	46	49	53	58
27:20				42	45	48	53	57
27:25				41	44	48	52	56
27:30				40	43	47	51	55
27:35					43	46	50	54
27:40					42	45	49	53
27:45					41	44	48	53
27:50					40	43	48	52
27:55						43	47	51
28:00						42	46	50
28:05						41	45	49
28:10						40	44	48
28:15						_	43	48
28:20							43	47
28:25							42	46
28:30							41	45
28:35							40	44
28:40								43
28:45								43
28:50								42
28:55								41
29:00								40
25.00								70

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
	_	40	40	40	40	40	40	40
18:40	100							
18:45	99							
18:50	98	100						
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
		78				89	93	97
21:00	75		81	83	86 or			
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

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
22:45	55	59	62	65	68	71	75	79
22:50	55	58	61	64	67	70	74	78
22:55	54	57	60	63	67	70	73	78
23:00	53	56	59	63	66	69	73	77
23:05	52	55	59	62	65	68	72	76
23:10	51	54	58	61	64	67	71	75
23:15	50	53	57	60	63	66	70	74
23:20	49	53	56	59	62	65	69	73
23:25	48	52	55	58	61	65	68	73
23:30	47	51	54	57	61	64	68	72
23:35	46	50	53	57	60			
23:40	45	49	52	56	59	63 62	67 66	71 70
23:45	45	48	51	55	58	61	65	69
23:50	43	47	51	54	57		64	
						60		68
23:55	43 42	46 45	50	53 52	56	59 59	63	68
24:00 24:05			49		55		63	67
	41	44	48	51	55	58	62	66
24:10	40	44	47	50	54	57	61	65
24:15		43	46	50	53	56	60	64
24:20		42	45	49	52	55	59	63
24:25		41	44	48	51	54	58	63
24:30		40	44	47	50	54	58	62
24:35			43	46	49	53	57	61
24:40			42	45	49	52	56	60
24:45			41	44	48	51	55	59
24:50			40	43	47	50	54	58
24:55				43	46	49	53	58
25:00				42	45	48	53	57
25:05				41	44	48	52	56
25:10				40	43	47	51	55
25:15					43	46	50	54
25:20					42	45	49	53
25:25					41	44	48	53
25:30					40	43	48	52
25:35						43	47	51
25:40						42	46	50
25:45						41	45	49
25:50						40	44	48
25:55							43	48
26:00							43	47
26:05							42	46
26:10							41	45
26:15							40	44
26:20								43
26:25								43
26:30								42
26:35								41
26:40								40

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
25:45	55	59	62	65	68	71	75	79
25:50	55	58	61	64	67	70	74	78
25:55	54	57	60	63	67	70	73	78
26:00	53	56	59	63	66	69	73	77
26:05	52	55	59	62	65	68	72	76
26:10	51	54	58	61	64	67	71	75
26:15	50	53	57	60	63	66	70	74
26:20	49	53	56	59	62	65	69	73
26:25	48	52	55	58	61	65	68	73
26:30	47	51	54	57	61	64	68	72
26:35	46	50	53	57	60	63	67	71
26:40	45	49	52	56	59	62	66	70
26:45	45	48	51	55	58	61	65	69
26:50	44	47	51	54	57	60	64	68
26:55	43	46	50	53	56	59	63	68
27:00	42	45	49	52	55	59	63	67
27:05	41	44	48	51	55	58	62	66
27:10	40	44	47	50	54	57	61	65
27:15		43	46	50	53	56	60	64
27:20		42	45	49	52	55	59	63
27:25		41	44	48	51	54	58	63
27:30		40	44	47	50	54	58	62
27:35			43	46	49	53	57	61
27:40			42	45	49	52	56	60
27:45			41	44	48	51	55	59
27:50			40	43	47	50	54	58
27:55				43	46	49	53	58
28:00				42	45	48	53	57
28:05				41	44	48	52	56
28:10				40	43	47	51	55
28:15					43	46	50	54
28:20					42	45	49	53
28:25					41	44	48	53
28:30					40	43	48	52
28:35						43	47	51
28:40						42	46	50
28:45						41	45	49
28:50						40	44	48
28:55							43	48
29:00							43	47
29:05							42	46
29:10							41	45
29:15							40	44
29:20								43
29:25								43
29:30								42
29:35								41
29:40								40