

Löptabell

OBS - alla tider i kolumnerna är avsedda för första fot tidtagning. = ungefär 0,6 sek lägre tid än en eltid.

100m		60m				80m				100m				120m			
eltid	1a fot	100%	95%	90%	85%	100%	95%	90%	85%	95%	90%	80%	70%	100%	95%	90%	80%
10,30	9,7	6,1	6,4	6,8	7,2	7,9	8,3	8,8	9,2	10,2	10,7	11,6	12,6	11,6	12,2	12,9	14,5
10,40	9,8	6,1	6,5	6,9	7,3	7,9	8,4	8,9	9,4	10,3	10,8	11,8	12,7	11,7	12,3	13,0	14,6
10,50	9,9	6,2	6,6	7,0	7,4	8,0	8,5	9,0	9,5	10,4	10,9	11,9	12,9	11,9	12,5	13,2	14,9
10,60	10,0	6,3	6,6	7,0	7,5	8,1	8,5	9,1	9,6	10,5	11,0	12,0	13,0	12,0	12,6	13,3	15,0
10,70	10,1	6,3	6,7	7,1	7,5	8,2	8,6	9,1	9,6	10,6	11,1	12,1	13,1	12,2	12,8	13,6	15,3
10,80	10,2	6,4	6,7	7,2	7,6	8,3	8,7	9,2	9,7	10,7	11,2	12,2	13,3	12,3	12,8	13,7	15,4
10,90	10,3	6,4	6,8	7,2	7,7	8,4	8,8	9,3	9,8	10,8	11,3	12,4	13,4	12,5	12,9	13,8	15,4
11,00	10,4	6,5	6,9	7,3	7,7	8,4	8,9	9,4	9,9	10,9	11,4	12,5	13,5	12,6	13,1	13,8	15,5
11,10	10,5	6,6	6,9	7,4	7,8	8,6	9,0	9,5	10,0	11,0	11,6	12,6	13,7	12,8	13,3	14,0	15,8
11,20	10,6	6,7	7,0	7,4	7,9	8,7	9,1	9,6	10,1	11,1	11,7	12,7	13,8	12,9	13,4	14,1	15,9
11,30	10,7	6,7	7,1	7,5	8,0	8,8	9,2	9,7	10,2	11,2	11,8	12,8	13,9	13,0	13,5	14,2	16,0
11,40	10,8	6,8	7,1	7,6	8,0	8,9	9,3	9,8	10,3	11,3	11,9	13,0	14,0	13,2	13,6	14,3	16,1
11,50	10,9	6,8	7,2	7,6	8,1	8,9	9,3	9,9	10,4	11,4	12,0	13,1	14,2	13,3	13,8	14,6	16,4
11,60	11,0	6,9	7,2	7,7	8,1	9,0	9,4	10,0	10,5	11,6	12,1	13,2	14,3	13,5	13,9	14,7	16,5
11,70	11,1	6,9	7,3	7,7	8,2	9,1	9,5	10,0	10,6	11,7	12,2	13,3	14,4	13,6	14,0	14,8	16,6
11,80	11,2	7,0	7,4	7,8	8,2	9,1	9,6	10,1	10,6	11,8	12,3	13,4	14,6	13,8	14,2	14,9	16,8
11,90	11,3	7,0	7,4	7,9	8,3	9,2	9,7	10,2	10,7	11,9	12,4	13,6	14,7	13,9	14,3	15,0	16,9
12,00	11,4	7,1	7,5	7,9	8,4	9,2	9,8	10,3	10,8	12,0	12,5	13,7	14,8	14,1	14,5	15,2	17,1
12,10	11,5	7,1	7,5	8,0	8,5	9,4	9,9	10,4	10,9	12,1	12,7	13,8	15,0	14,2	14,6	15,3	17,2
12,20	11,6	7,2	7,6	8,1	8,5	9,5	10,0	10,5	11,0	12,2	12,8	13,9	15,1	14,4	14,7	15,4	17,4
12,30	11,7	7,3	7,7	8,1	8,6	9,6	10,1	10,6	11,1	12,3	12,9	14,0	15,2	14,5	14,9	15,6	17,5
12,40	11,8	7,3	7,7	8,2	8,7	9,6	10,1	10,7	11,2	12,4	13,0	14,2	15,3	14,6	15,0	15,7	17,7
12,50	11,9	7,4	7,8	8,3	8,7	9,7	10,2	10,7	11,3	12,5	13,1	14,3	15,5	14,8	15,2	15,8	17,8
12,60	12,0	7,4	7,8	8,3	8,8	9,8	10,3	10,8	11,4	12,6	13,2	14,4	15,6	14,9	15,3	16,0	18,0
12,70	12,1	7,5	7,9	8,4	8,9	9,9	10,4	10,9	11,5	12,7	13,3	14,5	15,7	15,1	15,4	16,1	18,1
12,80	12,2	7,6	8,0	8,5	8,9	10,0	10,5	11,0	11,6	12,8	13,4	14,6	15,9	15,2	15,6	16,2	18,3
12,90	12,3	7,6	8,0	8,5	9,0	10,1	10,6	11,1	11,7	12,9	13,5	14,8	16,0	15,4	15,6	16,4	18,4
13,00	12,4	7,7	8,1	8,6	9,1	10,2	10,7	11,2	11,7	13,0	13,6	14,9	16,1	15,5	15,7	16,5	18,6
13,10	12,5	7,8	8,2	8,7	9,1	10,2	10,8	11,3	11,8	13,1	13,8	15,0	16,3	15,6	15,9	16,6	18,7
13,20	12,6	7,8	8,2	8,7	9,2	10,3	10,8	11,4	11,9	13,2	13,9	15,1	16,4	15,8	16,1	16,8	18,9

Löptabell

200m		150m				180m				200m				250m			
eltid	1a fot	100%	95%	90%	80%	100%	95%	90%	80%	95%	90%	85%	80%	100%	95%	90%	80%
20,60	20,0	14,9	15,7	16,6	18,6	17,8	18,7	19,8	22,3	21,0	22,0	23,0	24,0	25,7	27,1	28,6	32,1
20,80	20,2	15,0	15,8	16,7	18,8	18,0	18,9	20,0	22,5	21,2	22,2	23,2	24,2	26,0	27,4	28,9	32,5
21,00	20,4	15,1	15,9	16,8	18,9	18,2	19,2	20,2	22,8	21,4	22,4	23,5	24,5	26,3	27,7	29,2	32,9
21,20	20,6	15,3	16,1	17,0	19,1	18,4	19,4	20,4	23,0	21,6	22,7	23,7	24,7	26,6	28,0	29,6	33,3
21,40	20,8	15,4	16,2	17,1	19,3	18,5	19,5	20,6	23,1	21,8	22,9	23,9	25,0	26,9	28,3	29,9	33,6
21,60	21,0	15,5	16,3	17,2	19,4	18,7	19,7	20,8	23,4	22,1	23,1	24,2	25,2	27,2	28,6	30,2	34,0
21,80	21,2	15,7	16,5	17,4	19,6	18,9	19,9	21,0	23,6	22,3	23,3	24,4	25,4	27,5	28,9	30,6	34,4
22,00	21,4	15,9	16,7	17,7	19,9	19,1	20,1	21,2	23,9	22,5	23,5	24,6	25,7	27,8	29,3	30,9	34,8
22,20	21,6	16,1	16,9	17,9	20,1	19,3	20,3	21,4	24,1	22,7	23,8	24,8	25,9	27,8	29,3	30,9	34,8
22,40	21,8	16,2	17,0	18,0	20,3	19,5	20,5	21,7	24,4	22,9	24,0	25,1	26,2	28,1	29,6	31,2	35,1
22,60	22,0	16,3	17,1	18,1	20,4	19,7	20,7	21,9	24,6	23,1	24,2	25,3	26,4	28,3	29,8	31,4	35,4
22,80	22,2	16,4	17,3	18,3	20,5	19,8	20,8	22,1	24,8	23,3	24,4	25,5	26,6	28,6	30,1	31,8	35,8
23,00	22,4	16,6	17,4	18,4	20,6	20,0	21,1	22,3	25,0	23,5	24,6	25,8	26,9	28,9	30,4	32,1	36,1
23,20	22,6	16,7	17,6	18,6	20,9	20,2	21,2	22,5	25,3	23,7	24,9	26,0	27,1	29,2	30,7	32,4	36,5
23,40	22,8	16,9	17,7	18,8	21,1	20,4	21,4	22,7	25,5	23,9	25,1	26,2	27,4	29,5	31,1	32,7	36,8
23,60	23,0	17,0	17,9	18,9	21,2	20,6	21,6	22,9	25,7	24,2	25,3	26,5	27,6	29,7	31,3	33,0	37,1
23,80	23,2	17,1	18,0	19,1	21,4	20,8	21,8	23,1	26,0	24,4	25,5	26,7	27,8	30,0	31,5	33,3	37,5
24,00	23,4	17,3	18,2	19,2	21,6	20,9	22,0	23,3	26,2	24,6	25,7	26,9	28,1	30,2	31,8	33,5	37,8
24,20	23,6	17,4	18,3	19,4	21,8	21,1	22,2	23,5	26,4	24,8	26,0	27,1	28,3	30,5	32,1	33,8	38,1
24,40	23,8	17,5	18,5	19,6	22,0	21,3	22,4	23,7	26,6	25,0	26,2	27,4	28,6	30,8	32,4	34,1	38,4
24,60	24,0	17,7	18,6	19,7	22,1	21,5	22,6	23,9	26,9	25,2	26,4	27,6	28,8	31,0	32,6	34,4	38,8
24,80	24,2	17,8	18,8	19,9	22,3	21,7	22,8	24,1	27,1	25,4	26,6	27,8	29,0	31,3	32,9	34,7	39,1
25,00	24,4	18,0	18,9	20,1	22,5	21,9	23,0	24,4	27,3	25,6	26,8	28,1	29,3	31,5	33,2	35,0	39,4
25,20	24,6	18,1	19,1	20,2	22,7	22,0	23,2	24,6	27,6	25,8	27,1	28,3	29,5	31,8	33,5	35,2	39,7
25,40	24,8	18,2	19,2	20,4	22,8	22,2	23,4	24,8	27,8	26,0	27,3	28,5	29,8	32,1	33,7	35,5	40,1
25,60	25,0	18,4	19,3	20,5	23,0	22,4	23,6	25,0	28,0	26,3	27,5	28,8	30,0	32,3	34,0	35,8	40,4
25,80	25,2	18,5	19,5	20,7	23,2	22,6	23,7	25,2	28,3	26,5	27,7	29,0	30,2	32,6	34,3	36,1	40,7
26,00	25,4	18,6	19,6	20,9	23,4	22,8	23,9	25,4	28,5	26,7	27,9	29,2	30,5	32,8	34,6	36,4	41,0
26,20	25,6	18,8	19,8	21,0	23,6	23,0	24,1	25,6	28,7	26,9	28,2	29,4	30,7	33,1	34,8	36,7	41,4
26,40	25,8	18,9	19,9	21,2	23,7	23,1	24,3	25,8	28,9	27,1	28,4	29,7	31,0	33,4	35,1	37,0	41,7

Löptabell

400m		300m				400m				500m				600m			
eltid	1a fot	100%	90%	80%	70%	95%	90%	80%	70%	100%	90%	80%	70%	100%	90%	80%	70%
45,50	44,9	32,0	33,7	40,0	45,7	47,1	49,4	53,9	58,4	59,7	66,3	74,6	85,3	75,4	83,8	94,3	107,7
46,00	45,4	32,3	34,0	40,4	46,1	47,7	49,9	54,5	59,0	60,3	67,0	75,4	86,1	46,3	84,8	95,4	109,0
46,50	45,9	32,6	34,3	40,8	46,6	48,2	50,5	55,1	59,7	61,0	67,8	76,3	87,1	77,2	85,8	96,5	110,3
47,00	46,4	32,9	34,6	41,1	47,0	48,7	51,0	55,7	60,3	61,6	68,4	77,0	88,0	78,2	86,9	97,8	111,7
47,50	46,9	33,3	35,1	41,6	47,6	49,2	51,6	56,3	61,0	62,3	69,2	77,9	89,0	79,0	87,8	98,8	112,9
48,00	47,4	33,7	35,5	42,1	48,1	49,8	52,1	56,9	61,6	62,9	69,9	78,6	89,9	79,9	88,8	99,9	114,1
48,50	47,9	34,2	36,0	42,8	48,9	50,3	52,7	57,5	62,3	63,6	70,7	79,5	90,9	80,0	88,9	100,0	115,3
49,00	48,4	34,6	36,4	43,3	49,4	50,8	53,2	58,1	62,9	64,2	71,3	80,3	91,7	81,7	90,8	102,1	116,7
49,50	48,9	35,1	36,9	43,9	50,1	51,3	53,8	58,7	63,6	64,9	72,1	81,1	92,7	82,6	91,8	103,3	118,0
50,00	49,4	35,5	37,4	44,4	50,7	51,9	54,3	59,3	64,2	65,5	72,8	81,9	93,6	87,4	92,6	104,1	119,2
50,50	49,9	35,9	37,8	44,9	51,3	52,4	54,9	59,9	64,9	66,2	73,6	82,8	94,6	89,8	93,5	105,2	120,5
51,00	50,4	36,2	38,1	45,3	51,8	52,9	55,4	60,5	65,5	66,8	74,2	83,5	95,4	92,2	94,5	106,3	121,8
51,50	50,9	36,6	38,6	45,8	52,3	53,4	56,0	61,1	66,2	67,5	75,0	84,4	96,4	94,6	95,5	107,4	123,1
52,00	51,4	37,0	39,0	46,3	52,9	54,0	56,5	61,7	66,8	68,1	75,7	85,2	97,3	96,9	96,4	108,5	124,4
52,50	51,9	37,4	39,4	46,8	53,5	54,5	57,1	62,3	67,5	68,8	76,4	86,0	98,3	99,3	97,4	109,5	125,6
53,00	52,4	37,8	39,8	47,3	54,0	55,0	57,6	62,9	68,1	69,4	77,1	86,8	99,2	101,7	98,4	110,6	126,9
53,50	52,9	38,2	40,2	47,8	54,6	55,5	58,2	63,5	68,8	70,1	77,9	87,6	100,1	104,0	99,3	111,7	128,2
54,00	53,4	38,6	40,7	48,3	55,2	56,1	58,7	64,1	69,4	70,7	78,6	88,4	101,0	106,4	100,3	112,8	129,5
54,50	53,9	39,0	41,1	48,8	55,8	56,6	59,3	64,7	70,1	71,4	79,3	89,2	102,0	108,8	101,3	113,9	130,8
55,00	54,4	39,4	41,5	49,4	56,3	57,1	59,8	65,3	70,7	72,0	80,0	90,0	102,9	111,2	102,2	115,0	132,0
55,50	54,9	39,8	41,9	49,9	56,9	57,6	60,4	65,9	71,4	72,7	80,8	90,9	103,8	113,5	103,2	116,1	133,3
56,00	55,4	40,2	42,4	50,4	57,5	58,2	60,9	66,5	72,0	73,3	81,5	91,7	104,8	115,9	104,2	117,2	134,6
56,50	55,9	40,6	42,8	50,9	58,1	58,7	61,5	67,1	72,7	74,0	82,2	92,5	105,7	118,3	105,1	118,2	135,9
57,00	56,4	41,0	43,2	51,4	58,6	59,2	62,0	67,7	73,3	74,6	82,9	93,3	106,6	120,7	106,1	119,3	137,1
57,50	56,9	41,4	43,6	51,9	59,2	59,7	62,6	68,3	74,0	75,3	83,7	94,1	107,5	123,0	107,1	120,4	138,4
58,00	57,4	41,8	44,0	52,4	59,8	60,3	63,1	68,9	74,6	75,9	84,4	94,9	108,5	125,4	108,0	121,5	139,7
58,50	57,9	42,2	44,5	52,9	60,3	60,8	63,7	69,5	75,3	76,6	85,1	95,7	109,4	127,8	109,0	122,6	141,0
59,00	58,4	42,6	44,9	53,4	60,9	61,3	64,2	70,1	75,9	77,2	85,8	96,5	110,3	130,1	110,0	123,7	142,3
59,50	58,9	43,0	45,3	53,9	61,5	61,8	64,8	70,7	76,6	77,9	86,6	97,4	111,3	132,5	111,0	124,8	143,5
60,00	59,4	43,4	45,7	54,4	62,1	62,4	65,3	71,3	77,2	78,5	87,3	98,2	112,2	134,9	111,9	125,8	144,8