

Pacing Reference Chart

Paces per 50 m	10 m	20 m	30 m	40 m	50 m	60 m	70 m	80 m	90 m	100 m	110 m	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m	180 m	190 m	200 m
30 paces	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
31 paces	6	13	19	25	31	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125
32 paces	6	13	19	26	32	38	45	51	58	64	71	77	83	90	96	103	109	115	122	128
33 paces	7	13	20	26	33	39	46	53	59	66	72	79	86	92	99	105	112	118	125	132
34 paces	7	14	20	27	34	41	48	54	61	68	75	82	88	95	102	109	116	122	129	136
35 paces	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	85	92	99	106	113	120	127	134	141
36 paces	7	14	22	29	36	43	50	58	65	72	79	86	94	101	108	115	122	129	137	144
37 paces	7	15	22	30	37	44	52	59	67	74	81	89	96	104	111	119	126	133	141	148
38 paces	8	15	23	30	38	45	53	61	68	76	83	91	98	106	114	121	129	136	144	152
39 paces	8	16	23	31	39	47	55	63	70	78	86	94	102	109	117	125	133	141	148	156
40 paces	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160

Pacing Reference Chart

Paces per 50 m	10 m	20 m	30 m	40 m	50 m	60 m	70 m	80 m	90 m	100 m	110 m	120 m	130 m	140 m	150 m	160 m	170 m	180 m	190 m	200 m
30 paces	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
31 paces	6	13	19	25	31	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	113	119	125
32 paces	6	13	19	26	32	38	45	51	58	64	71	77	83	90	96	103	109	115	122	128
33 paces	7	13	20	26	33	39	46	53	59	66	72	79	86	92	99	105	112	118	125	132
34 paces	7	14	20	27	34	41	48	54	61	68	75	82	88	95	102	109	116	122	129	136
35 paces	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	85	92	99	106	113	120	127	134	141
36 paces	7	14	22	29	36	43	50	58	65	72	79	86	94	101	108	115	122	129	137	144
37 paces	7	15	22	30	37	44	52	59	67	74	81	89	96	104	111	119	126	133	141	148
38 paces	8	15	23	30	38	45	53	61	68	76	83	91	98	106	114	121	129	136	144	152
39 paces	8	16	23	31	39	47	55	63	70	78	86	94	102	109	117	125	133	141	148	156
40 paces	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160