

BIJLAGE 4 – PUNTENLIJST

Percent	Calc	Points	male		female		male		female	
			Swim	run	swim	run	Swim	run	swim	run
			400m	3000m	400m	3000m	200m	1500m	200m	1500m
Pace			0:00:55	0:02:28	0:01:00	0:02:47	0:00:55	0:02:28	0:01:00	0:02:47
100%	100	100	0:03:40	0:07:24	0:04:00	0:08:21	0:01:50	0:03:42	0:02:00	0:04:11
101%	101	99	0:03:42	0:07:28	0:04:02	0:08:26	0:01:51	0:03:44	0:02:01	0:04:13
102%	102	98	0:03:44	0:07:33	0:04:05	0:08:31	0:01:52	0:03:46	0:02:02	0:04:16
103%	103	97	0:03:47	0:07:37	0:04:07	0:08:36	0:01:53	0:03:49	0:02:04	0:04:18
104%	104	96	0:03:49	0:07:42	0:04:10	0:08:41	0:01:54	0:03:51	0:02:05	0:04:21
105%	105	95	0:03:51	0:07:46	0:04:12	0:08:46	0:01:56	0:03:53	0:02:06	0:04:23
106%	106	94	0:03:53	0:07:51	0:04:14	0:08:51	0:01:57	0:03:55	0:02:07	0:04:26
107%	107	93	0:03:55	0:07:55	0:04:17	0:08:56	0:01:58	0:03:58	0:02:08	0:04:28
108%	108	92	0:03:58	0:08:00	0:04:19	0:09:01	0:01:59	0:04:00	0:02:10	0:04:31
109%	109	91	0:04:00	0:08:04	0:04:22	0:09:06	0:02:00	0:04:02	0:02:11	0:04:33
110%	110	90	0:04:02	0:08:08	0:04:24	0:09:11	0:02:01	0:04:04	0:02:12	0:04:36
111%	111	89	0:04:04	0:08:13	0:04:26	0:09:16	0:02:02	0:04:06	0:02:13	0:04:38
112%	112	88	0:04:06	0:08:17	0:04:29	0:09:21	0:02:03	0:04:09	0:02:14	0:04:41
113%	113	87	0:04:09	0:08:22	0:04:31	0:09:26	0:02:04	0:04:11	0:02:16	0:04:43
114%	114	86	0:04:11	0:08:26	0:04:34	0:09:31	0:02:05	0:04:13	0:02:17	0:04:46
115%	115	85	0:04:13	0:08:31	0:04:36	0:09:36	0:02:07	0:04:15	0:02:18	0:04:48
116%	116	84	0:04:15	0:08:35	0:04:38	0:09:41	0:02:08	0:04:18	0:02:19	0:04:51
117%	117	83	0:04:17	0:08:39	0:04:41	0:09:46	0:02:09	0:04:20	0:02:20	0:04:53
118%	118	82	0:04:20	0:08:44	0:04:43	0:09:51	0:02:10	0:04:22	0:02:22	0:04:56
119%	119	81	0:04:22	0:08:48	0:04:46	0:09:56	0:02:11	0:04:24	0:02:23	0:04:58
120%	120	80	0:04:24	0:08:53	0:04:48	0:10:01	0:02:12	0:04:26	0:02:24	0:05:01
121%	121	79	0:04:26	0:08:57	0:04:50	0:10:06	0:02:13	0:04:29	0:02:25	0:05:03
122%	122	78	0:04:28	0:09:02	0:04:53	0:10:11	0:02:14	0:04:31	0:02:26	0:05:06
123%	123	77	0:04:31	0:09:06	0:04:55	0:10:16	0:02:15	0:04:33	0:02:28	0:05:08
124%	124	76	0:04:33	0:09:11	0:04:58	0:10:21	0:02:16	0:04:35	0:02:29	0:05:11
125%	125	75	0:04:35	0:09:15	0:05:00	0:10:26	0:02:17	0:04:38	0:02:30	0:05:13
126%	126	74	0:04:37	0:09:19	0:05:02	0:10:31	0:02:19	0:04:40	0:02:31	0:05:16
127%	127	73	0:04:39	0:09:24	0:05:05	0:10:36	0:02:20	0:04:42	0:02:32	0:05:18
128%	128	72	0:04:42	0:09:28	0:05:07	0:10:41	0:02:21	0:04:44	0:02:34	0:05:21
129%	129	71	0:04:44	0:09:33	0:05:10	0:10:46	0:02:22	0:04:46	0:02:35	0:05:23
130%	130	70	0:04:46	0:09:37	0:05:12	0:10:51	0:02:23	0:04:49	0:02:36	0:05:26
131%	131	69	0:04:48	0:09:42	0:05:14	0:10:56	0:02:24	0:04:51	0:02:37	0:05:28
132%	132	68	0:04:50	0:09:46	0:05:17	0:11:01	0:02:25	0:04:53	0:02:38	0:05:31
133%	133	67	0:04:53	0:09:51	0:05:19	0:11:06	0:02:26	0:04:55	0:02:40	0:05:33
134%	134	66	0:04:55	0:09:55	0:05:22	0:11:11	0:02:27	0:04:57	0:02:41	0:05:36

TRIATHLON & DUATHLON


135%	135	65	0:04:57	0:09:59	0:05:24	0:11:16	0:02:28	0:05:00	0:02:42	0:05:38
136%	136	64	0:04:59	0:10:04	0:05:26	0:11:21	0:02:30	0:05:02	0:02:43	0:05:41
137%	137	63	0:05:01	0:10:08	0:05:29	0:11:26	0:02:31	0:05:04	0:02:44	0:05:43
138%	138	62	0:05:04	0:10:13	0:05:31	0:11:31	0:02:32	0:05:06	0:02:46	0:05:46
139%	139	61	0:05:06	0:10:17	0:05:34	0:11:36	0:02:33	0:05:09	0:02:47	0:05:48
140%	140	60	0:05:08	0:10:22	0:05:36	0:11:41	0:02:34	0:05:11	0:02:48	0:05:51
141%	141	59	0:05:10	0:10:26	0:05:38	0:11:46	0:02:35	0:05:13	0:02:49	0:05:53
142%	142	58	0:05:12	0:10:30	0:05:41	0:11:51	0:02:36	0:05:15	0:02:50	0:05:56
143%	143	57	0:05:15	0:10:35	0:05:43	0:11:56	0:02:37	0:05:17	0:02:52	0:05:58
144%	144	56	0:05:17	0:10:39	0:05:46	0:12:01	0:02:38	0:05:20	0:02:53	0:06:01
145%	145	55	0:05:19	0:10:44	0:05:48	0:12:06	0:02:39	0:05:22	0:02:54	0:06:03
146%	146	54	0:05:21	0:10:48	0:05:50	0:12:11	0:02:41	0:05:24	0:02:55	0:06:06
147%	147	53	0:05:23	0:10:53	0:05:53	0:12:16	0:02:42	0:05:26	0:02:56	0:06:08
148%	148	52	0:05:26	0:10:57	0:05:55	0:12:21	0:02:43	0:05:29	0:02:58	0:06:11
149%	149	51	0:05:28	0:11:02	0:05:58	0:12:26	0:02:44	0:05:31	0:02:59	0:06:13
150%	150	50	0:05:30	0:11:06	0:06:00	0:12:31	0:02:45	0:05:33	0:03:00	0:06:16