



Ligue de Football de Normandie  
Commission Régionale des Arbitres  
Temps selon distance et vitesse



Vitesse (km/h)	Allure (min/km)	100m	200m	300m	400m	500m	1000m	3000m	5000m	10km	Semi Marathon	Marathon
8	7:30	45"	1'30"	2'15"	3'	3'45"	7'30"	22'30"	37'30"	1h15'	2h38'	5h16'
8.5	7:04	42.4"	1'25"	2'7"	2'49"	3'32"	7'4"	21'11"	35'18"	1h11'	2h29'	4h58'
9	6:40	40"	1'20"	2'	2'40"	3'20"	6'40"	20'	33'20"	1h7'	2h21'	4h41'
9.5	6:19	37.9"	1'16"	1'54"	2'32"	3'9"	6'19"	18'57"	31'35"	1h3'	2h13'	4h26'
10	6:00	36"	1'12"	1'48"	2'24"	3'0"	6'0"	18'0"	30'	1H0'	2h7'	4h13'
10.5	5:43	34.3"	1'9"	1'43"	2'17"	2'51"	5'43"	17'9"	28'34"	57'9"	2h1'	4h1'
11	5:27	32.7"	1'5"	1'38"	2'11"	2'44"	5'27"	16'22"	27'16"	54'33"	1h55'	3h50'
11.5	5:13	31.3"	1'3"	1'34"	2'5"	2'37"	5'13"	15'39"	26'5"	52'10"	1h50'	3h40'
12	5:00	30"	60"	1'30"	2'	2'30"	5'	15'0"	25'	50'	1h45'	3h31'
12.5	4:48	28.8"	57.6"	1'26"	1'55"	2'24"	4'48"	14'24"	24'0"	48'0"	1h41'	3h23'
13	4:37	27.7"	55.4"	1'23"	1'51"	2'18"	4'37"	13'51"	23'5"	46'9"	1h37'	3h15'
13.5	4:27	26.7"	53.3"	1'20"	1'47"	2'13"	4'27"	13'20"	22'13"	44'27"	1h34'	3h8'
14	4:17	25.7"	51.4"	1'17"	1'43"	2'9"	4'17"	12'51"	21'26"	42'51"	1h30'	3h1'
14.5	4:08	24.8"	49.7"	1'14"	1'39"	2'4"	4'8"	12'25"	20'41"	41'23"	1h27'	2h55'
15	4:00	24"	48"	1'12"	1'36"	2'60"	4'60"	12'0"	20'0"	40'0"	1h24'	2h49'
15.5	3:52	23.2"	46.5"	1'10"	1'33"	1'56"	3'52"	11'37"	19'21"	38'43"	1h22'	2h43'
16	3:45	22.5"	45"	1'8"	1'30"	1'53"	3'45"	11'15"	18'45"	37'30"	1h19'	2h38'
16.5	3:38	21.8"	43.6"	1'5"	1'27"	1'49"	3'38"	10'55"	18'11"	36'22"	1h17'	2h33'
17	3:31	21.2"	42.4"	1'4"	1'25"	1'46"	3'32"	10'35"	17'39"	35'18"	1h14'	2h29'



Ligue de Football de Normandie  
Commission Régionale des Arbitres  
Temps selon distance et vitesse



Vitesse (km/h)	Allure (min/km)	100m	200m	300m	400m	500m	1000m	3000m	5000m	10km	Semi Marathon	Marathon
13	4:37	27.7"	55.4"	83.1"	1'51"	2'18"	4'37"	13'51"	23'5"	46'9"	1h37'	3h15'
13.5	4:27	26.7"	53.3"	80"	1'47"	2'13"	4'27"	13'20"	22'13"	44'27"	1h34'	3h8'
14	4:17	25.7"	51.4"	77.1"	1'43"	2'9"	4'17"	12'51"	21'26"	42'51"	1h30'	3h1'
14.5	4:08	24.8"	49.7"	74.5"	1'39"	2'4"	4'8"	12'25"	20'41"	41'23"	1h27'	2h55'
15	4:00	24"	48"	72"	1'36"	2'60"	4'60"	12'0"	20'0"	40'0"	1h24'	2h49'
15.5	3:52	23.2"	46.5"	69.7"	1'33"	1'56"	3'52"	11'37"	19'21"	38'43"	1h22'	2h43'
16	3:45	22.5"	45"	67.5"	1'30"	1'53"	3'45"	11'15"	18'45"	37'30"	1h19'	2h38'
16.5	3:38	21.8"	43.6"	65.5"	1'27"	1'49"	3'38"	10'55"	18'11"	36'22"	1h17'	2h33'
17	3:31	21.2"	42.4"	63.5"	1'25"	1'46"	3'32"	10'35"	17'39"	35'18"	1h14'	2h29'
17.5	3:35	20.6"	41.1"	61.7"	1'22"	1'43"	3'26"	10'17"	17'9"	34'17"	1h12'	2h25'
18	3:20	20"	40"	60"	1'20"	1'40"	3'20"	10'0"	16'40"	33'20"	1h10'	2h21'
18.5	3:15	19.5"	38.9"	58.4"	1'18"	1'37"	3'15"	9'44"	16'13"	32'26"	1h8'	2h17'
19	3:09	18.9"	37.9"	56.8"	1'16"	1'35"	3'9"	9'28"	15'47"	31'35"	1h7'	2h13'
19.5	3:05	18.5"	36.9"	55.4"	1'14"	1'32"	3'5"	9'14"	15'23"	30'46"	1h5'	2h10'
20	3:00	18"	36"	54"	1'12"	1'30"	3'0"	9'0"	15'0"	30'0"	1h3'	2h7'
20.5	2:56	17.6"	35.1"	52.7"	1'10"	1'28"	2'56"	8'47"	14'38"	29'16"	1h2'	2h3'
21	2:51	17.1"	34.3"	51.4"	1'9"	1'26"	2'51"	8'34"	14'17"	28'34"	1h0'	2h1'
21.5	2:47	16.7"	33.5"	50.2"	1'7"	1'24"	2'47"	8'22"	13'57"	27'54"	58'53"	1h58'
22	2:43	16.4"	32.7"	49.1"	1'5"	1'22"	2'44"	8'11"	13'38"	27'16"	57'32"	1h55'