

150mt = 25underwater + 100 medley + 25 flutter kick

20-25			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 2'19"	7.00	≤ 2:03	7.00
2'20" - 2'29"	6.75	2:04 - 2:12	6.75
2'30" - 2'39"	6.50	2:13 - 2:21	6.50
2'40" - 2'49"	6.25	2:22 - 2:30	6.25
2'50" - 2'59"	6.00	2:31 - 2:39	6.00
3'00" - 3'09"	5.75	2:40 - 2:48	5.75
3'10" - 3'19"	5.50	2:49 - 2:57	5.50
3'20" - 3'29"	5.25	2:58 - 3:06	5.25
3'30" - 3'39"	5.00	3:07 - 3:14	5.00
3'40" - 3'49"	4.75	3:15 - 3:23	4.75
3'50" - 3'59"	4.50	3:24 - 3:32	4.50
4'00" - 4'09"	4.25	3:33 - 3:41	4.25
4'10" - 4'19"	4.00	3:42 - 3:50	4.00
4'20" - 4'29"	3.75	3:51 - 3:59	3.75
4'30" - 4'39"	3.50	4:00 - 4:08	3.50
4'40" - 4'49"	3.25	4:09 - 4:17	3.25
>4'50'	3.00	>4:18	3.00

26-34			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 2'49"	7.00	≤ 2:30	7.00
2'50" - 2'59"	6.75	2:31 - 2:39	6.75
3'00" - 3'09"	6.50	2:40 - 2:48	6.50
3'10" - 3'19"	6.25	2:49 - 2:57	6.25
3'20" - 3'29"	6.00	2:58 - 3:06	6.00
3'30" - 3'39"	5.75	3:07 - 3:14	5.75
3'40" - 3'49"	5.50	3:15 - 3:23	5.50
3'50" - 3'59"	5.25	3:24 - 3:32	5.25
4'00" - 4'09"	5.00	3:33 - 3:41	5.00
4'10" - 4'19"	4.75	3:42 - 3:50	4.75
4'20" - 4'29"	4.50	3:51 - 3:59	4.50
4'30" - 4'39"	4.25	4:00 - 4:08	4.25
4'40" - 4'49"	4.00	4:09 - 4:17	4.00
4'50" - 4'59"	3.75	4:18 - 4:26	3.75
5'00" - 5'09"	3.50	4:27 - 4:35	3.50
5'10" - 5'19"	3.25	4:36 - 4:43	3.25
>5'20'	3.00	>4:44	3.00

35-44			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 3'19"	7.00	≤ 2:57	7.00
3'20" - 3'29"	6.75	2:58 - 3:06	6.75
3'30" - 3'39"	6.50	3:07 - 3:14	6.50
3'40" - 3'49"	6.25	3:15 - 3:23	6.25
3'50" - 3'59"	6.00	3:24 - 3:32	6.00
4'00" - 4'09"	5.75	3:33 - 3:41	5.75
4'10" - 4'19"	5.50	3:42 - 3:50	5.50
4'20" - 4'29"	5.25	3:51 - 3:59	5.25
4'30" - 4'39"	5.00	4:00 - 4:08	5.00
4'40" - 4'49"	4.75	4:09 - 4:17	4.75
4'50" - 4'59"	4.50	4:18 - 4:26	4.50
5'00" - 5'09"	4.25	4:27 - 4:35	4.25
5'10" - 5'19"	4.00	4:36 - 4:43	4.00
5'20" - 5'29"	3.75	4:44 - 4:52	3.75
5'30" - 5'39"	3.50	4:53 - 5:01	3.50
5'40" - 5'49"	3.25	5:01 - 5:10	3.25
>5'50'	3.00	>5:11	3.00

45-54			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 3'49"	7.00	≤ 3:23	7.00
3'50" - 3'59"	6.75	3:24 - 3:32	6.75
4'00" - 4'09"	6.50	3:33 - 3:41	6.50
4'10" - 4'19"	6.25	3:42 - 3:50	6.25
4'20" - 4'29"	6.00	3:51 - 3:59	6.00
4'30" - 4'39"	5.75	4:00 - 4:08	5.75
4'40" - 4'49"	5.50	4:09 - 4:17	5.50
4'50" - 4'59"	5.25	4:18 - 4:26	5.25
5'00" - 5'09"	5.00	4:27 - 4:35	5.00
5'10" - 5'19"	4.75	4:36 - 4:43	4.75
5'20" - 5'29"	4.50	4:44 - 4:52	4.50
5'30" - 5'39"	4.25	4:53 - 5:01	4.25
5'40" - 5'49"	4.00	5:01 - 5:10	4.00
5'50" - 5'59"	3.75	5:11 - 5:19	3.75
6'00" - 6'09"	3.50	5:20 - 5:28	3.50
6'10" - 6'19"	3.25	5:29 - 5:37	3.25
>6'20'	3.00	5>:38	3.00

55-64			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 4'19"	7.00	≤ 3:50	7.00
4'20" - 4'29"	6.75	3:51 - 3:59	6.75
4'30" - 4'39"	6.50	4:00 - 4:08	6.50
4'40" - 4'49"	6.25	4:09 - 4:17	6.25
4'50" - 4'59"	6.00	4:18 - 4:26	6.00
5'00" - 5'09"	5.75	4:27 - 4:35	5.75
5'10" - 5'19"	5.50	4:36 - 4:43	5.50
5'20" - 5'29"	5.25	4:44 - 4:52	5.25
5'30" - 5'39"	5.00	4:53 - 5:01	5.00
5'40" - 5'49"	4.75	5:01 - 5:10	4.75
5'50" - 5'59"	4.50	5:11 - 5:19	4.50
6'00" - 6'09"	4.25	5:20 - 5:28	4.25
6'10" - 6'19"	4.00	5:29 - 5:37	4.00
6'20" - 6'29"	3.75	5:38 - 5:46	3.75
6'30" - 6'39"	3.50	5:47 - 5:55	3.50
6'40" - 6'49"	3.25	5:56 - 6:04	3.25
>6'50'	3.00	>6:04	3.00

65 et +			
FEMME		HOMME	
minutes	note	minutes	note
≤ 4'49"	7.00	≤ 4:17	7.00
4'50" - 4'59"	6.75	4:18 - 4:26	6.75
5'00" - 5'09"	6.50	4:27 - 4:35	6.50
5'10" - 5'19"	6.25	4:36 - 4:43	6.25
5'20" - 5'29"	6.00	4:44 - 4:52	6.00
5'30" - 5'39"	5.75	4:53 - 5:01	5.75
5'40" - 5'49"	5.50	5:01 - 5:10	5.50
5'50" - 5'59"	5.25	5:11 - 5:19	5.25
6'00" - 6'09"	5.00	5:20 - 5:28	5.00
6'10" - 6'19"	4.75	5:29 - 5:37	4.75
6'20" - 6'29"	4.50	5:38 - 5:46	4.50
6'30" - 6'39"	4.25	5:47 - 5:55	4.25
6'40" - 6'49"	4.00	5:56 - 6:04	4.00
6'50" - 6'59"	3.75	6:05 - 6:12	3.75
7'00" - 7'09"	3.50	6:13 - 6:21	3.50
7'10" - 7'19"	3.25	6:22 - 6:30	3.25
>7'20'	3.00	>6:31	3.00