

TEST 3

125mt = 25underwater + 100 medley

Total Time	Score
------------	-------

≤ 2'19"	7.00
2'20" - 2'24"	6.75
2'25" - 2'29"	6.50
2'30" - 2'34"	6.25
2'35" - 2'39"	6.00
2'40" - 2'44"	5.75
2'45" - 2'49"	5.50
2'50" - 2'54"	5.25
2'55" - 2'59"	5.00
3'00" - 3'04"	4.75
3'05" - 3'09"	4.50
3'10" - 3'14"	4.25
3'15" - 3'19"	4.00
3'20" - 3'24"	3.75
3'25" - 3'29"	3.50
3'30" - 3'34"	3.25
> 3'35"	3.00

TEST 4

150mt = 25underwater + 100 medley + 25underwater

Total Time	Score
------------	-------

≤ 2'24"	7.00
2'25" - 2'29"	6.75
2'30" - 2'34"	6.50
2'35" - 2'39"	6.25
2'40" - 2'44"	6.00
2'45" - 2'49"	5.75
2'50" - 2'54"	5.50
2'55" - 2'59"	5.25
3'00" - 3'04"	5.00
3'05" - 3'09"	4.75
3'10" - 3'14"	4.50
3'15" - 3'19"	4.25
3'20" - 3'24"	4.00
3'25" - 3'29"	3.75
3'30" - 3'34"	3.50
3'35" - 3'39"	3.25
> 3'40"	3.00

TEST 5

250mt = 25underwater + 200 medley + 25underwater

Total Time	Score
------------	-------

≤ 3'44"	7.00
3'45" - 3'49"	6.75
3'50" - 3'54"	6.50
3'55" - 3'59"	6.25
4'00" - 4'04"	6.00
4'05" - 4'09"	5.75
4'10" - 4'14"	5.50
4'15" - 4'19"	5.25
4'20" - 4'24"	5.00
4'25" - 4'29"	4.75
4'30" - 4'34"	4.50
4'35" - 4'39"	4.25
4'40" - 4'44"	4.00
4'45" - 4'49"	3.75
4'50" - 4'54"	3.50
4'55" - 4'59"	3.25
> 5'00'	3.00

150mt = 25sunderwater + 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	2:29 - 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