

**Female Road Running  
Age Standard factors  
2020**

Age	5 km	10 km	20 km
10	0,85	0,83	0,80
11	0,88	0,86	0,83
12	0,90	0,88	0,85
13	0,92	0,90	0,88
14	0,94	0,92	0,90
15	0,95	0,94	0,92
16	0,97	0,95	0,94
17	0,98	0,97	0,95
18	1,00	0,98	0,97
19	1,00	0,99	0,98
20	1,00	1,00	0,99
21	1,00	1,00	1,00
22	1,00	1,00	1,00
23	1,00	1,00	1,00
24	1,00	1,00	1,00
25	1,00	1,00	1,00
26	1,00	1,00	1,00
27	1,00	1,00	1,00
28	1,00	1,00	1,00
29	1,00	1,00	1,00
30	1,00	1,00	1,00
31	1,00	1,00	1,00
32	1,00	0,99	1,00
33	1,00	0,99	1,00
34	1,00	0,99	0,99
35	0,99	0,99	0,99
36	0,99	0,98	0,99
37	0,99	0,98	0,98
38	0,98	0,97	0,98
39	0,98	0,97	0,97
40	0,97	0,96	0,97
41	0,97	0,96	0,96
42	0,96	0,95	0,95
43	0,95	0,94	0,95
44	0,95	0,94	0,94
45	0,94	0,93	0,93
46	0,93	0,92	0,92
47	0,92	0,91	0,91
48	0,91	0,90	0,90
49	0,90	0,89	0,89
50	0,89	0,88	0,88
51	0,88	0,87	0,87
52	0,87	0,86	0,86
53	0,86	0,85	0,85
54	0,85	0,84	0,84
55	0,85	0,83	0,83
56	0,84	0,82	0,82
57	0,83	0,81	0,81
58	0,82	0,80	0,80
59	0,81	0,79	0,79
60	0,80	0,78	0,78
61	0,79	0,77	0,77
62	0,78	0,76	0,76
63	0,77	0,75	0,75
64	0,76	0,74	0,74
65	0,75	0,73	0,73
66	0,74	0,72	0,72
67	0,73	0,71	0,71
68	0,72	0,70	0,70
69	0,71	0,69	0,69
70	0,70	0,68	0,68
71	0,69	0,67	0,67
72	0,68	0,66	0,66
73	0,67	0,65	0,65
74	0,66	0,64	0,63
75	0,65	0,63	0,62
76	0,64	0,62	0,61
77	0,63	0,61	0,60
78	0,62	0,60	0,59
79	0,61	0,59	0,58
80	0,60	0,57	0,57
81	0,59	0,56	0,55
82	0,58	0,55	0,54
83	0,56	0,53	0,52
84	0,55	0,51	0,50
85	0,53	0,50	0,49
86	0,52	0,48	0,47
87	0,50	0,46	0,45
88	0,48	0,44	0,43
89	0,46	0,42	0,41
90	0,44	0,40	0,39

**Male Road Running Age  
Standard factors 2020**

Age	5 km	10 km	20 km
10	0,84	0,84	0,84
11	0,87	0,87	0,87
12	0,90	0,90	0,90
13	0,93	0,93	0,93
14	0,95	0,95	0,95
15	0,97	0,97	0,97
16	0,98	0,98	0,98
17	0,99	0,99	0,99
18	1,00	1,00	1,00
19	1,00	1,00	1,00
20	1,00	1,00	1,00
21	1,00	1,00	1,00
22	1,00	1,00	1,00
23	1,00	1,00	1,00
24	1,00	1,00	1,00
25	1,00	1,00	1,00
26	1,00	1,00	1,00
27	1,00	1,00	1,00
28	1,00	1,00	1,00
29	1,00	1,00	1,00
30	1,00	1,00	1,00
31	1,00	1,00	1,00
32	1,00	1,00	1,00
33	0,99	1,00	1,00
34	0,99	0,99	1,00
35	0,98	0,99	0,99
36	0,98	0,99	0,99
37	0,97	0,98	0,99
38	0,96	0,98	0,98
39	0,96	0,97	0,98
40	0,95	0,96	0,97
41	0,94	0,96	0,96
42	0,94	0,95	0,95
43	0,93	0,94	0,95
44	0,92	0,93	0,94
45	0,91	0,93	0,93
46	0,91	0,92	0,92
47	0,90	0,91	0,92
48	0,89	0,90	0,91
49	0,89	0,90	0,90
50	0,88	0,89	0,89
51	0,87	0,88	0,88
52	0,87	0,87	0,88
53	0,86	0,87	0,87
54	0,85	0,86	0,86
55	0,84	0,85	0,85
56	0,84	0,84	0,85
57	0,83	0,84	0,84
58	0,82	0,83	0,83
59	0,82	0,82	0,82
60	0,81	0,81	0,81
61	0,80	0,81	0,81
62	0,80	0,80	0,80
63	0,79	0,79	0,79
64	0,78	0,78	0,78
65	0,77	0,78	0,78
66	0,77	0,77	0,77
67	0,76	0,76	0,76
68	0,75	0,75	0,75
69	0,75	0,75	0,74
70	0,74	0,74	0,74
71	0,73	0,73	0,73
72	0,72	0,72	0,72
73	0,71	0,71	0,71
74	0,70	0,70	0,70
75	0,69	0,69	0,69
76	0,67	0,68	0,68
77	0,66	0,67	0,67
78	0,65	0,66	0,65
79	0,63	0,64	0,64
80	0,62	0,63	0,63
81	0,60	0,62	0,61
82	0,59	0,60	0,59
83	0,57	0,58	0,58
84	0,56	0,57	0,56
85	0,54	0,55	0,54
86	0,52	0,53	0,53
87	0,50	0,51	0,51
88	0,48	0,50	0,49
89	0,46	0,48	0,47
90	0,44	0,45	0,45