

Samanheng mellom kroppsmasse og rokrav

Tabell for sammenhengen mellom kroppsmasse og minstekrav til roing

Kroppsmasse / kg	Distanse / m	Fart / (m/s)	Tid per 500 m	
			s	min & s
55	1555	3,70	135,0	2 min 15 s
56	1560	3,72	134,6	2 min 15 s
57	1566	3,73	134,1	2 min 14 s
58	1571	3,74	133,7	2 min 14 s
59	1576	3,75	133,3	2 min 13 s
60	1581	3,76	132,9	2 min 13 s
61	1586	3,78	132,4	2 min 12 s
62	1590	3,79	132,0	2 min 12 s
63	1595	3,80	131,6	2 min 12 s
64	1600	3,81	131,2	2 min 11 s
65	1605	3,82	130,9	2 min 11 s
66	1609	3,83	130,5	2 min 10 s
67	1614	3,84	130,1	2 min 10 s
68	1619	3,85	129,7	2 min 10 s
69	1623	3,87	129,4	2 min 9 s
70	1628	3,88	129,0	2 min 9 s
71	1632	3,89	128,6	2 min 9 s
72	1637	3,90	128,3	2 min 8 s
73	1641	3,91	128,0	2 min 8 s
74	1646	3,92	127,6	2 min 8 s
75	1650	3,93	127,3	2 min 7 s
76	1654	3,94	126,9	2 min 7 s
77	1659	3,95	126,6	2 min 7 s
78	1663	3,96	126,3	2 min 6 s
79	1667	3,97	126,0	2 min 6 s
80	1671	3,98	125,7	2 min 6 s
81	1675	3,99	125,3	2 min 5 s
82	1680	4,00	125,0	2 min 5 s
83	1684	4,01	124,7	2 min 5 s
84	1688	4,02	124,4	2 min 4 s
85	1692	4,03	124,1	2 min 4 s
86	1696	4,04	123,8	2 min 4 s

Kroppsmasse / kg	Distanse / m	Fart / (m/s)	Tid per 500 m	
			s	min & s
87	1700	4,05	123,5	2 min 4 s
88	1704	4,06	123,3	2 min 3 s
89	1708	4,07	123,0	2 min 3 s
90	1712	4,08	122,7	2 min 3 s
91	1715	4,08	122,4	2 min 2 s
92	1719	4,09	122,1	2 min 2 s
93	1723	4,10	121,9	2 min 2 s
94	1727	4,11	121,6	2 min 2 s
95	1731	4,12	121,3	2 min 1 s
96	1734	4,13	121,1	2 min 1 s
97	1738	4,14	120,8	2 min 1 s
98	1742	4,15	120,6	2 min 1 s
99	1746	4,16	120,3	2 min 0 s
100	1749	4,16	120,1	2 min 0 s
101	1753	4,17	119,8	2 min 0 s
102	1756	4,18	119,6	2 min 0 s
103	1760	4,19	119,3	1 min 59 s
104	1764	4,20	119,1	1 min 59 s
105	1767	4,21	118,8	1 min 59 s
106	1771	4,22	118,6	1 min 59 s
107	1774	4,22	118,4	1 min 58 s
108	1778	4,23	118,1	1 min 58 s
109	1781	4,24	117,9	1 min 58 s
110	1785	4,25	117,7	1 min 58 s
111	1788	4,26	117,4	1 min 57 s
112	1791	4,27	117,2	1 min 57 s
113	1795	4,27	117,0	1 min 57 s
114	1798	4,28	116,8	1 min 57 s
115	1802	4,29	116,6	1 min 57 s
116	1805	4,30	116,4	1 min 56 s
117	1808	4,31	116,1	1 min 56 s
118	1811	4,31	115,9	1 min 56 s
119	1815	4,32	115,7	1 min 56 s
120	1818	4,33	115,5	1 min 56 s

Kroppsmasse / kg	Distanse / m	Fart / (m/s)	Tid per 500 m	
			s	min & s