

Speed	less than 10	10.0 - 10.4	10.5 - 10.7	10.8 - 10.9	11 - 11.2	11.3 - 11.5	11.6 - 11.8	11.9 - 12.1	12.2 - 12.4	12.5 - 12.7	12.8 - 12.9	13 - 18	greater than 18
Pulse bpm													
36	E	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
37	E	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
38	E	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
39	E	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
40	E	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
41	E	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	E
42	E	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	E
43	E	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	E
44	E	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	E
45	E	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	E
46	E	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	E
47	E	comp	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	E
48	E	comp	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	E
49	E	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	4	3	E
50	E	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	4	3	E
51	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	3	E
52	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	E
53	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	E
54	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	E
55	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	E
56	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
57	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
58	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
59	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
60	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
61	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
62	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
63	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
64	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
65+	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E

Grade Chart Open/Advanced 30 - 55 km