



Coupe Québec Route 2026 Standards Élite

Groupe d'âges

De	Open / Senior	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
À		39	44	49	54	59	64	69	74	79	84	89

FEMMES 795 points

«Age-Grade Factors» - moyenne par groupe d'âge

Mile	1,0000	0,9623	0,9289	0,8946	0,8595	0,8235	0,7866	0,7490	0,7103	0,6647	0,6078	0,5395
5 KM	1,0000	0,9832	0,9466	0,9083	0,8684	0,8270	0,7842	0,7399	0,6943	0,6476	0,5991	0,5403
10 KM	1,0000	0,9731	0,9374	0,9001	0,8612	0,8209	0,7792	0,7363	0,6921	0,6468	0,5998	0,5418
15 KM ¹	1,0000	0,9701	0,9345	0,8973	0,8583	0,8178	0,7759	0,7326	0,6879	0,6420	0,5941	0,5346
21.1KM	1,0000	0,9665	0,9310	0,8938	0,8547	0,8141	0,7718	0,7280	0,6828	0,6362	0,5872	0,5258
42.2 KM	1,0000	0,9853	0,9514	0,9147	0,8753	0,8335	0,7893	0,7429	0,6945	0,6441	0,5907	0,5248

Performances équivalentes

Mile	5:18,77	5:31,26	5:43,17	5:56,33	6:10,88	6:27,09	6:45,25	7:05,59	7:28,78	7:59,57	8:44,47	9:50,86
5 KM	0:18:28	0:18:47	0:19:31	0:20:20	0:21:16	0:22:20	0:23:33	0:24:57	0:26:36	0:28:31	0:30:49	0:34:11
10 KM	0:39:05	0:40:10	0:41:42	0:43:25	0:45:23	0:47:37	0:50:09	0:53:05	0:56:28	1:00:26	1:05:10	1:12:08
15 KM	01:00:33	01:02:25	01:04:48	01:07:29	01:10:33	01:14:02	01:18:03	01:22:39	01:28:01	01:34:19	01:41:55	01:53:16
21.1KM	01:27:44	01:30:46	01:34:14	01:38:09	01:42:39	01:47:46	01:53:40	02:00:31	02:08:29	02:17:54	02:29:25	02:46:51
42.2 KM	03:07:35	03:10:23	03:17:10	03:25:05	03:34:18	03:45:03	03:57:39	04:12:30	04:30:06	04:51:14	05:17:34	05:57:26

HOMMES 795 points

«Age-Grade Factors» - moyenne par groupe d'âge

Mile	1,0000	0,9694	0,9381	0,9054	0,8714	0,8362	0,7999	0,7624	0,7239	0,6843	0,6410	0,5823
5 KM	1,0000	0,9918	0,9540	0,9139	0,8741	0,8344	0,7949	0,7556	0,7164	0,6775	0,6354	0,5767
10 KM	1,0000	0,9747	0,9375	0,9010	0,8651	0,8298	0,7951	0,7609	0,7273	0,6935	0,6488	0,5848
15 KM ¹	1,0000	0,9778	0,9421	0,9067	0,8718	0,8373	0,8032	0,7695	0,7359	0,6981	0,6474	0,5789
21.1KM	1,0000	0,9816	0,9476	0,9137	0,8799	0,8464	0,8131	0,7799	0,7463	0,7038	0,6457	0,5718
42.2 KM	1,0000	0,9965	0,9661	0,9299	0,8931	0,8558	0,8179	0,7796	0,7407	0,6969	0,6382	0,5632

Performances équivalentes

Mile	4:24,50	4:32,85	4:41,95	4:52,14	5:03,53	5:16,31	5:30,67	5:46,93	6:05,38	6:26,53	6:52,64	7:34,23
5 KM	0:15:05	0:15:12	0:15:49	0:16:30	0:17:15	0:18:05	0:18:59	0:19:58	0:21:03	0:22:16	0:23:44	0:26:09
10 KM	0:31:58	0:32:48	0:34:06	0:35:29	0:36:57	0:38:31	0:40:12	0:42:01	0:43:57	0:46:06	0:49:16	0:54:40
15 KM	00:49:10	00:50:17	00:52:11	00:54:13	00:56:24	00:58:43	01:01:13	01:03:54	01:06:49	01:10:26	01:15:57	01:24:55
21.1KM	01:10:42	01:12:02	01:14:37	01:17:23	01:20:21	01:23:32	01:26:57	01:30:39	01:34:44	01:40:27	01:49:30	02:03:39
42.2 KM	02:30:10	02:30:42	02:35:26	02:41:29	02:48:08	02:55:28	03:03:36	03:12:37	03:22:44	03:35:29	03:55:18	04:26:38

Note 1: aucun facteur n'existe sur la table de WMA pour le 15KM. Une pondération à été utilisée entre le facteur du 10KM (54.945%) et Demi-Marathon (45.055%) en fonction de l'écart entre ces distances appliqué sur leurs facteurs respectifs.