Wytrzymałość	Wiek (lata)				
	12	13	14	15	16
	Przebiegnięty dystans (w metrach)				
Doskonała	2850	2900	2950	3000	3050
Bardzo dobra	2650	2700	2750	2800	2850
Dobra	2250	2300	2350	2400	2450
Średnia	1850	1900	1950	2000	2050
Słaba	1250	1300	1350	1400	1450
Bardzo słaba	Mniej jak w ocenie słabej				