500 Meter Row Test	
Males	

l 1	Age 20-29	Categories	Age 30-39	Categories	Age 40-49	Categories	Age 50+ Ca	ategories
%	20-29 <250	20-29: 250+	30-39 <250	30-39: 250+	40-49 <250	40-49: 250+	50+ <250	50+: 250+
99	1:25	1:19	1:25	1:19	1:28	1:25	1:31	1:29
98	1:26	1:20	1:27	1:20	1:29	1:26	1:32	1:30
97	1:27	1:21	1:27	1:20	1:30	1:27	1:34	1:32
96	1:27	1:21	1:28	1:21	1:31	1:28	1:34	1:32
95	1:28	1:22	1:29	1:22	1:31	1:28	1:35	1:33
94	1:28	1:22	1:29	1:22	1:32	1:29	1:36	1:34
93	1:28	1:22	1:30	1:23	1:32	1:29	1:36	1:34
92	1:29	1:23	1:30	1:23	1:33	1:30	1:36	1:34
91	1:29	1:23	1:30	1:23	1:33	1:30	1:37	1:35
90	1:29	1:23	1:31	1:24	1:33	1:30	1:37	1:35
89	1:30	1:24	1:31	1:24	1:34	1:31	1:38	1:36
88	1:30	1:24	1:31	1:24	1:34	1:31	1:38	1:36
87	1:30	1:24	1:32	1:25	1:34	1:31	1:39	1:37
86	1:30	1:24	1:32	1:25	1:35	1:32	1:39	1:37
85	1:31	1:25	1:32	1:25	1:35	1:32	1:39	1:37
84	1:31	1:25	1:32	1:25	1:36	1:33	1:40	1:38
83	1:31	1:25	1:33	1:26	1:36	1:33	1:40	1:38
82	1:31	1:25	1:33	1:26	1:36	1:33	1:41	1:38
81	1:31	1:25	1:33	1:26	1:36	1:33	1:41	1:38
80	1:32	1:26	1:33	1:26	1:37	1:34	1:42	1:39
79	1:32	1:26	1:34	1:27	1:37	1:34	1:42	1:39
78	1:32	1:26	1:34	1:27	1:37	1:34	1:42	1:39
77	1:32	1:26	1:34	1:27	1:37	1:34	1:42	1:39
76	1:32	1:26	1:34	1:27	1:37	1:34	1:43	1:40
75	1:32	1:26	1:34	1:27	1:38	1:35	1:43	1:40
74	1:33	1:27	1:34	1:27	1:38	1:35	1:43	1:40
73	1:33	1:27	1:35	1:28	1:38	1:35	1:43	1:40
72	1:33	1:27	1:35	1:28	1:38	1:35	1:44	1:41
71	1:33	1:27	1:35	1:28	1:38	1:35	1:44	1:41
70	1:33	1:27	1:35	1:28	1:39	1:36	1:44	1:41
69	1:33	1:27	1:35	1:28	1:39	1:36	1:45	1:42
68	1:33	1:27	1:36	1:29	1:39	1:36	1:45	1:42
67	1:34	1:28	1:36	1:29	1:39	1:36	1:45	1:42
66	1:34	1:28	1:36	1:29	1:40	1:37	1:45	1:42
65	1:34	1:28	1:36	1:29	1:40	1:37	1:45	1:42
64	1:34	1:28	1:37	1:30	1:40	1:37	1:46	1:43
63	1:34	1:28	1:37	1:30	1:40	1:37	1:46	1:43
62	1:34	1:28	1:37	1:30	1:40	1:37	1:46	1:43
61	1:34	1:28	1:37	1:30	1:41	1:37	1:46	1:43
60	1:34	1:28	1:37	1:30	1:41	1:37	1:46	1:43
59	1:35	1:29	1:37	1:30	1:41	1:37	1:47	1:44
58	1:35	1:29	1:38	1:31	1:41	1:37	1:47	1:44
57	1:35	1:29	1:38	1:31	1:41	1:37	1:47	1:44
56	1:35	1:29	1:38	1:31	1:42	1:38	1:47	1:44
55	1:35	1:29	1:38	1:31	1:42	1:38	1:47	1:44
54	1:35	1:29	1:38	1:31	1:42	1:38	1:48	1:45

500 Meter Row Test
Males

	Δσο 20-29	Categories	Λσο 30-39	Males Categories	Λσο //0-//9	Categories	Age 50+ Ca	ategories
%						40-49: 250+		50+: 250+
53	1:36	1:30	1:38	1:31	1:42	1:38	1:48	1:45
52	1:36	1:30	1:38	1:31	1:42	1:39	1:48	1:45
51	1:36	1:30	1:39	1:32	1:43	1:39	1:48	1:45
50	1:36	1:30	1:39	1:32	1:43	1:39	1:49	1:46
49	1:36	1:30	1:39	1:32	1:43	1:39	1:49	1:46
48	1:37	1:31	1:39	1:32	1:44	1:40	1:49	1:46
47	1:37	1:31	1:39	1:32	1:44	1:40	1:49	1:46
46	1:37	1:31	1:39	1:32	1:44	1:40	1:50	1:47
45	1:37	1:31	1:40	1:33	1:44	1:40	1:50	1:47
44	1:37	1:31	1:40	1:33	1:44	1:40	1:50	1:47
43	1:37	1:31	1:40	1:33	1:45	1:41	1:50	1:47
42	1:37	1:31	1:40	1:33	1:45	1:41	1:50	1:47
41	1:38	1:32	1:40	1:33	1:45	1:41	1:51	1:48
40	1:38	1:32	1:41	1:33	1:45	1:41	1:51	1:48
39	1:38	1:32	1:41	1:33	1:46	1:42	1:51	1:48
38	1:38	1:32	1:41	1:33	1:46	1:42	1:52	1:49
37	1:38	1:32	1:41	1:33	1:46	1:42	1:52	1:49
36	1:38	1:32	1:42	1:34	1:47	1:43	1:52	1:49
35	1:39	1:33	1:42	1:34	1:47	1:43	1:52	1:49
34	1:39	1:33	1:42	1:34	1:47	1:43	1:53	1:50
33	1:39	1:33	1:42	1:34	1:47	1:43	1:53	1:50
32	1:39	1:33	1:42	1:34	1:47	1:43	1:53	1:50
31	1:39	1:33	1:43	1:35	1:47	1:43	1:54	1:51
30	1:40	1:34	1:43	1:35	1:48	1:44	1:54	1:51
29	1:40	1:34	1:43	1:35	1:48	1:44	1:55	1:52
28	1:40	1:34	1:43	1:35	1:48	1:44	1:55	1:52
27	1:40	1:34	1:44	1:36	1:49	1:45	1:55	1:52
26	1:41	1:34	1:44	1:36	1:49	1:45	1:56	1:53
25	1:41	1:34	1:44	1:36	1:49	1:45	1:56	1:53
24	1:41	1:34	1:44	1:36	1:50	1:46	1:57	1:54
23	1:42	1:35	1:45	1:37	1:50	1:46	1:58	1:55
22	1:42	1:35	1:45	1:37	1:50	1:46	1:58	1:55
21	1:42	1:35	1:45	1:37	1:50	1:46	1:58	1:55
20	1:42	1:35	1:46	1:38	1:51	1:47	1:59	1:56
19	1:43	1:36	1:46	1:38	1:51	1:47	1:59	1:56
18	1:43	1:36	1:46	1:38	1:52	1:48	2:00	1:57
17	1:44	1:37	1:47	1:39	1:52	1:48	2:00	1:57
16	1:44	1:37	1:47	1:39	1:52	1:48	2:01	1:58
15	1:44	1:37	1:47	1:39	1:53	1:49	2:01	1:58
14	1:45	1:38	1:48	1:40	1:53	1:49	2:02	1:59
13	1:45	1:38	1:48	1:40	1:54	1:50	2:04	2:1
12	1:46	1:39	1:48	1:40	1:55	1:51	2:05	2:2
11	1:46	1:39	1:49	1:41	1:55	1:51	2:06	2:3
10 9	1:47	1:40	1:50	1:42	1:56	1:52	2:08	2:5
	1:47	1:40	1:50	1:42	1:57	1:53	2:08	2:5
8	1:48	1:41	1:51	1:43	1:58	1:54	2:10	2:7

	500 Meter Row Test										
	Males										
	Age 20-29	Categories	Age 30-39	Age 30-39 Categories Age 40-49		Categories	Age 50+ Categories				
%	20-29 <250	20-29: 250+	30-39 <250	30-39: 250+	40-49 <250	40-49: 250+	50+ <250	50+: 250+			
7	1:48	1:41	1:52	1:44	1:59	1:55	2:11	2:8			
6	1:48	1:41	1:53	1:45	2:0	1:56	2:13	2:10			
5	1:49	1:42	1:54	1:46	2:1	1:57	2:15	2:12			
4	1:51	1:44	1:54	1:46	2:4	2:00	2:18	2:15			
3	1:53	1:46	1:56	1:47	2:7	2:03	2:22	2:19			
2	1:57	1:49	1:58	1:49	2:12	2:08	2:24	2:21			
1	2:01	1:53	2:01	1 : 52	2:20	2:15	2:33	2:29			

500 Meter Row Test
Females

	Λσο 20-29	Categories	Λσο 30-39	Females Categories	Λσο //0-//9	Categories	Age 50+ C	ategories
%	_	_	_	_	_	40-49: 200+	_	50+: 200+
99	1:39	1:31	1:40	1:39	1:42	1:38	01 : 51	1:49
98	1:41	1:31	1:43	1:41	1:42	1:42	01:51	1:49
97	1:44	1:35	1:44	1:42	1:48	1:42	01:51	1:51
96	1:44	1:35	1:45	1:42	1:49	1:45	01:53	1:52
95	1:44	1:35	1:46	1:44	1:49	1:45	01 : 54	1:52
94	1:44	1:35	1:47	1:45	1:50	1:46	01 : 55	1:53
93	1:45	1:36	1:47	1:45	1:51	1:47	01:57	1:55
92	1:46	1:37	1:47	1:45	1:51	1:47	01 : 58	1:56
91	1:46	1:37	1:48	1:46	1:51	1:47	01 : 59	1:57
90	1:46	1:37	1:49	1:47	1:51	1:47	2:00	1:58
89	1:46	1:37	1:50	1:48	1:52	1:48	2:00	1:58
88	1:47	1:38	1:50	1:48	1:53	1:49	2:00	1:58
87	1:48	1:39	1:51	1:49	1:54	1:50	2:01	1:59
86	1:48	1:39	1:51	1:49	1:54	1:50	2:01	1:59
85	1:48	1:39	1:51	1:49	1:55	1:51	2:02	2:0
84	1:48	1:39	1:51	1:49	1:55	1:51	2:02	2:0
83	1:48	1:39	1:51	1:49	1:55	1:51	2:02	2:0
82	1:48	1:39	1:51	1:49	1:55	1:51	2:03	2:1
81	1:49	1:40	1:52	1:50	1:56	1:52	2:03	2:1
80	1:49	1:40	1:53	1:51	1:56	1:52	2:03	2:1
79	1:49	1:40	1:53	1:51	1:56	1:52	2:03	2:1
78	1:51	1:42	1:53	1:51	1:57	1:53	2:03	2:1
77	1:51	1:42	1:53	1:51	1:57	1:53	2:03	2:1
76	1:51	1:42	1:54	1:52	1:57	1:53	2:04	2:2
75	1:51	1:42	1:54	1:52	1:57	1:53	2:04	2:2
74	1:52	1:43	1:54	1:52	1:58	1:54	2:04	2:2
73	1:53	1:43	1:55	1:53	1:58	1:54	2:04	2:2
72	1:53	1:43	1:55	1:53	1:58	1:54	2:05	2:3
71	1:53	1:43	1:55	1:53	1:59	1:55	2:06	2:4
70	1:53	1:43	1:56	1:54	1:59	1:55	2:06	2:4
69	1:53	1:43	1:56	1:54	2:00	1:56	2:06	2:4
68	1:53	1:43	1:56	1:54	2:00	1:56	2:07	2:5
67	1:53	1:43	1:56	1:54	2:00	1:56	2:07	2:5
66	1:54	1:44	1:57	1:55	2:00	1:56	2:07	2:5
65	1:54	1:44	1:57	1:55	2:00	1:56	2:08	2:6
64	1:54	1:44	1:57	1:55	2:00	1:56	2:08	2:6
63	1:54	1:44	1:57	1:55	2:00	1:56	2:08	2:6
62	1:54	1:44	1:57	1:55	2:01	1:57	2:08	2:6
61	1:55	1:45	1:57	1:55	2:01	1:57	2:08	2:6
60	1:55	1:45	1:58	1:56	2:01	1:57	2:08	2:6
59	1:55	1:45	1:58	1:56	2:01	1:57	2:08	2:6
58	1:55	1:45	1:58	1:56	2:02	1:58	2:08	2:6
57	1:56	1:46	1:58	1:56	2:02	1:58	2:09	2:7
56	1:56	1:46	1:58	1:56	2:02	1:58	2:09	2:7
55	1:56	1:46	1:59	1:57	2:03	1:59	2:09	2:7
54	1:56	1:46	1:59	1:57	2:03	1:59	2:09	2:7

500 Meter Row Test
Females

	Ago 20-20	Categories	Vao 30-30	Females Categories	Ago 40-49	Categories	Age 50+ C	ategories
%	_	20-29: 200+	_	_	_	40-49: 200+		50+: 200+
53	1:57	1:47	1:59	1:57	2:03	1:59	2:10	2:8
52	1:57	1:47	1:59	1:57	2:03	2:0	2:10	2:8
51	1:57	1:47	2:00	1:58	2:04	2:0	2:10	2:8
50	1:57	1:47	2:00	1:58	2:04	2:0	2:10	2:8
49	1:57	1:47	2:00	1:58	2:05	2:1	2:10	2:8
48	1:57	1:47	2:00	1:58	2:05	2:1	2:11	2:9
47	1:58	1:48	2:00	1:58	2:06	2:2	2:11	2:9
46	1:58	1:48	2:01	1:59	2:06	2:2	2:11	2:9
45	1:58	1:48	2:01	1:59	2:06	2:2	2:11	2:9
44	1:58	1:48	2:01	1:59	2:06	2:2	2:12	2:10
43	1:59	1:49	2:01	1:59	2:06	2:2	2:12	2:10
42	1:59	1:49	2:01	1:59	2:06	2:2	2:12	2:10
41	1:59	1:49	2:02	2:0	2:07	2:3	2:13	2:11
40	1:59	1:49	2:02	2:0	2:07	2:3	2:13	2:11
39	2:00	1:50	2:02	2:0	2:08	2:4	2:14	2:12
38	2:00	1:50	2:02	2:0	2:08	2:4	2:15	2:13
37	2:00	1:50	2:02	2:0	2:08	2:4	2:16	2:14
36	2:00	1:50	2:02	2:0	2:09	2:5	2:17	2:15
35	2:01	1:51	2:03	2:1	2:09	2:5	2:17	2:15
34	2:01	1:51	2:03	2:1	2:09	2:5	2:17	2:15
33	2:01	1:51	2:03	2:1	2:09	2:5	2:18	2:16
32	2:01	1:51	2:03	2:1	2:10	2:6	2:18	2:16
31	2:02	1:52	2:03	2:1	2:10	2:6	2:18	2:16
30	2:02	1:52	2:04	2:2	2:10	2:6	2:18	2:16
29	2:02	1:52	2:04	2:2	2:10	2:6	2:18	2:16
28	2:03	1:53	2:05	2:3	2:11	2:7	2:19	2:17
27	2:03	1:53	2:05	2:3	2:11	2:7	2:20	2:18
26	2:03	1:53	2:05	2:3	2:11	2:7	2:20	2:18
25	2:04	1:54	2:05	2:3	2:12	2:8	2:20	2:18
24	2:04	1:54	2:05	2:3	2:12	2:8	2:21	2:19
23	2:05	1:55	2:06	2:4	2:13	2:9	2:22	2:20
22	2:05	1:55	2:06	2:4	2:14	2:9	2:23	2:21
21	2:06	1:55	2:06	2:4	2:15	2:10	2:24	2:22
20	2:06	1:55	2:07	2:5	2:15	2:10	2:25	2:23
19	2:06	1:55	2:07	2:5	2:15	2:10	2:27	2:25
18 17	2:07	1:56	2:07	2:5	2:15	2:10	2:27	2:25
16	2:07	1:56 1:56	2:08	2:6	2:16	2:11	2:28	2:26
15	2:07	1:56	2:08	2:7	2:17	2:12	2:28	2:26
14	2:07	1:57	2:10	2:8	2:17	2:12	2:29	2:27
13	2:08	1:58	2:10	2:8	2:17	2:12	2:33	2:31
12	2:09	1:58	2:10	2:9	2:18	2:13	2:34	2:32
11	2:09	1:58	2:11	2:9	2:10	2:13	2:34	2:32
10	2:09	1:58	2:11	2:11	2:19	2:14	2:35	2:32
9	2:10	1:59	2:14	2:12	2:20	2:15	2:39	2:37
8	2:10	1:59	2:15	2:13	2:20	2:15	2:40	2:38
			L				• •	

	500 Meter Row Test										
	Females										
	Age 20-29	Categories	Age 30-39	Age 30-39 Categories Age 40-49 Categorie		Categories	Age 50+ Categories				
%	20-29 <200	20-29: 200+	30-39 <200	30-39: 200+	40-49 <200	40-49: 200+	50+ <200	50+: 200+			
7	2:12	2:1	2:16	2:14	2:21	2:16	2:42	2:40			
6	2:13	2:2	2:20	2:18	2:23	2:18	2:44	2:42			
5	2:13	2:2	2:22	2:20	2:23	2:18	2:47	2:45			
4	2:14	2:3	2:25	2:23	2:24	2:19	2:47	2:45			
3	2:16	2:5	2:29	2:27	2:25	2:20	2:48	2:46			
2	2:20	2:8	2:31	2:29	2:27	2:22	2:55	2:53			
1	2:41	2:28	2:35	2:33	2:37	2:32	2:55	2:53			