

Distances pour un espace restreint (longueur < 50 m)

Le tableau ci-dessous indique la distance entre la ligne de départ et chaque repère à marquer sur le sol, ainsi que la distance correspondante parcourue en aller-retour en 10 s.

Par exemple, la distance entre la ligne de départ et le repère 8 mesure 11,1 m. La distance pour un aller-retour mesure 22,2 m.

Distance entre chaque repère = 1,39 m \approx 1,40 m.

Données pour une série de 12 courses de 10 s en allers-retours

Repère	Distance entre la ligne de départ et le repère (en mètres)	Distance parcourue en un seul aller-retour (en mètres)
8	11,1	22,2
9	12,5	25,0
10	13,9	27,8
11	15,3	30,6
12	16,7	33,3
13	18,1	36,1
14	19,4	38,9
15	20,8	41,7
16	22,2	44,4
17	23,6	47,2
18	25,0	50,0
19	26,4	52,8
20	27,8	55,6
21	29,2	58,3
22	30,6	61,1
23	31,9	63,9