

Ready Reckoner for Running Phase for A Grade

Seconds	Minutes							
	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1560	1320	1080	840	600	360	120	20
1	1556	1316	1076	836	596	356	116	20
2	1552	1312	1072	832	592	352	112	20
3	1548	1308	1068	828	588	348	108	20
4	1544	1304	1064	824	584	344	104	20
5	1540	1300	1060	820	580	340	100	20
6	1536	1296	1056	816	576	336	96	20
7	1532	1292	1052	812	572	332	92	20
8	1528	1288	1048	808	568	328	88	20
9	1524	1284	1044	804	564	324	84	20
10	1520	1280	1040	800	560	320	80	20
11	1516	1276	1036	796	556	316	76	20
12	1512	1272	1032	792	552	312	72	20
13	1508	1268	1028	788	548	308	68	20
14	1504	1264	1024	784	544	304	64	20
15	1500	1260	1020	780	540	300	60	20
16	1496	1256	1016	776	536	296	56	20
17	1492	1252	1012	772	532	292	52	20
18	1488	1248	1008	768	528	288	48	20
19	1484	1244	1004	764	524	284	44	20
20	1480	1240	1000	760	520	280	40	20
21	1476	1236	996	756	516	276	36	20
22	1472	1232	992	752	512	272	32	20
23	1468	1228	988	748	508	268	28	20
24	1464	1224	984	744	504	264	24	20
25	1460	1220	980	740	500	260	20	20
26	1456	1216	976	736	496	256	20	20
27	1452	1212	972	732	492	252	20	20
28	1448	1208	968	728	488	248	20	20
29	1444	1204	964	724	484	244	20	20
30	1440	1200	960	720	480	240	20	20
31	1436	1196	956	716	476	236	20	20
32	1432	1192	952	712	472	232	20	20
33	1428	1188	948	708	468	228	20	20
34	1424	1184	944	704	464	224	20	20
35	1420	1180	940	700	460	220	20	20
36	1416	1176	936	696	456	216	20	20
37	1412	1172	932	692	452	212	20	20
38	1408	1168	928	688	448	208	20	20
39	1404	1164	924	684	444	204	20	20
40	1400	1160	920	680	440	200	20	20
41	1396	1156	916	676	436	196	20	20
42	1392	1152	912	672	432	192	20	20
43	1388	1148	908	668	428	188	20	20
44	1384	1144	904	664	424	184	20	20
45	1380	1140	900	660	420	180	20	20
46	1376	1136	896	656	416	176	20	20
47	1372	1132	892	652	412	172	20	20
48	1368	1128	888	648	408	168	20	20
49	1364	1124	884	644	404	164	20	20
50	1360	1120	880	640	400	160	20	20
51	1356	1116	876	636	396	156	20	20
52	1352	1112	872	632	392	152	20	20
53	1348	1108	868	628	388	148	20	20
54	1344	1104	864	624	384	144	20	20
55	1340	1100	860	620	380	140	20	20
56	1336	1096	856	616	376	136	20	20
57	1332	1092	852	612	372	132	20	20
58	1328	1088	848	608	368	128	20	20
59	1324	1084	844	604	364	124	20	20

Ready Reckoner for Running Phase for B&C Grades

Seconds	Minutes							
	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1800	1500	1200	900	600	300	20	20
1	1795	1495	1195	895	595	295	20	20
2	1790	1490	1190	890	590	290	20	20
3	1785	1485	1185	885	585	285	20	20
4	1780	1480	1180	880	580	280	20	20
5	1775	1475	1175	875	575	275	20	20
6	1770	1470	1170	870	570	270	20	20
7	1765	1465	1165	865	565	265	20	20
8	1760	1460	1160	860	560	260	20	20
9	1755	1455	1155	855	555	255	20	20
10	1750	1450	1150	850	550	250	20	20
11	1745	1445	1145	845	545	245	20	20
12	1740	1440	1140	840	540	240	20	20
13	1735	1435	1135	835	535	235	20	20
14	1730	1430	1130	830	530	230	20	20
15	1725	1425	1125	825	525	225	20	20
16	1720	1420	1120	820	520	220	20	20
17	1715	1415	1115	815	515	215	20	20
18	1710	1410	1110	810	510	210	20	20
19	1705	1405	1105	805	505	205	20	20
20	1700	1400	1100	800	500	200	20	20
21	1695	1395	1095	795	495	195	20	20
22	1690	1390	1090	790	490	190	20	20
23	1685	1385	1085	785	485	185	20	20
24	1680	1380	1080	780	480	180	20	20
25	1675	1375	1075	775	475	175	20	20
26	1670	1370	1070	770	470	170	20	20
27	1665	1365	1065	765	465	165	20	20
28	1660	1360	1060	760	460	160	20	20
29	1655	1355	1055	755	455	155	20	20
30	1650	1350	1050	750	450	150	20	20
31	1645	1345	1045	745	445	145	20	20
32	1640	1340	1040	740	440	140	20	20
33	1635	1335	1035	735	435	135	20	20
34	1630	1330	1030	730	430	130	20	20
35	1625	1325	1025	725	425	125	20	20
36	1620	1320	1020	720	420	120	20	20
37	1615	1315	1015	715	415	115	20	20
38	1610	1310	1010	710	410	110	20	20
39	1605	1305	1005	705	405	105	20	20
40	1600	1300	1000	700	400	100	20	20
41	1595	1295	995	695	395	95	20	20
42	1590	1290	990	690	390	90	20	20
43	1585	1285	985	685	385	85	20	20
44	1580	1280	980	680	380	80	20	20
45	1575	1275	975	675	375	75	20	20
46	1570	1270	970	670	370	70	20	20
47	1565	1265	965	665	365	65	20	20
48	1560	1260	960	660	360	60	20	20
49	1555	1255	955	655	355	55	20	20
50	1550	1250	950	650	350	50	20	20
51	1545	1245	945	645	345	45	20	20
52	1540	1240	940	640	340	40	20	20
53	1535	1235	935	635	335	35	20	20
54	1530	1230	930	630	330	30	20	20
55	1525	1225	925	625	325	25	20	20
56	1520	1220	920	620	320	20	20	20
57	1515	1215	915	615	315	20	20	20
58	1510	1210	910	610	310	20	20	20
59	1505	1205	905	605	305	20	20	20

Ready Reckoner for Running Phase for D&E Grades

Seconds	Minutes							
	3	4	5	6	7	8	9	10
0	2100	1800	1500	1200	900	600	300	20
1	2095	1795	1495	1195	895	595	295	20
2	2090	1790	1490	1190	890	590	290	20
3	2085	1785	1485	1185	885	585	285	20
4	2080	1780	1480	1180	880	580	280	20
5	2075	1775	1475	1175	875	575	275	20
6	2070	1770	1470	1170	870	570	270	20
7	2065	1765	1465	1165	865	565	265	20
8	2060	1760	1460	1160	860	560	260	20
9	2055	1755	1455	1155	855	555	255	20
10	2050	1750	1450	1150	850	550	250	20
11	2045	1745	1445	1145	845	545	245	20
12	2040	1740	1440	1140	840	540	240	20
13	2035	1735	1435	1135	835	535	235	20
14	2030	1730	1430	1130	830	530	230	20
15	2025	1725	1425	1125	825	525	225	20
16	2020	1720	1420	1120	820	520	220	20
17	2015	1715	1415	1115	815	515	215	20
18	2010	1710	1410	1110	810	510	210	20
19	2005	1705	1405	1105	805	505	205	20
20	2000	1700	1400	1100	800	500	200	20
21	1995	1695	1395	1095	795	495	195	20
22	1990	1690	1390	1090	790	490	190	20
23	1985	1685	1385	1085	785	485	185	20
24	1980	1680	1380	1080	780	480	180	20
25	1975	1675	1375	1075	775	475	175	20
26	1970	1670	1370	1070	770	470	170	20
27	1965	1665	1365	1065	765	465	165	20
28	1960	1660	1360	1060	760	460	160	20
29	1955	1655	1355	1055	755	455	155	20
30	1950	1650	1350	1050	750	450	150	20
31	1945	1645	1345	1045	745	445	145	20
32	1940	1640	1340	1040	740	440	140	20
33	1935	1635	1335	1035	735	435	135	20
34	1930	1630	1330	1030	730	430	130	20
35	1925	1625	1325	1025	725	425	125	20
36	1920	1620	1320	1020	720	420	120	20
37	1915	1615	1315	1015	715	415	115	20
38	1910	1610	1310	1010	710	410	110	20
39	1905	1605	1305	1005	705	405	105	20
40	1900	1600	1300	1000	700	400	100	20
41	1895	1595	1295	995	695	395	95	20
42	1890	1590	1290	990	690	390	90	20
43	1885	1585	1285	985	685	385	85	20
44	1880	1580	1280	980	680	380	80	20
45	1875	1575	1275	975	675	375	75	20
46	1870	1570	1270	970	670	370	70	20
47	1865	1565	1265	965	665	365	65	20
48	1860	1560	1260	960	660	360	60	20
49	1855	1555	1255	955	655	355	55	20
50	1850	1550	1250	950	650	350	50	20
51	1845	1545	1245	945	645	345	45	20
52	1840	1540	1240	940	640	340	40	20
53	1835	1535	1235	935	635	335	35	20
54	1830	1530	1230	930	630	330	30	20
55	1825	1525	1225	925	625	325	25	20
56	1820	1520	1220	920	620	320	20	20
57	1815	1515	1215	915	615	315	20	20
58	1810	1510	1210	910	610	310	20	20
59	1805	1505	1205	905	605	305	20	20