

Speed	less than 8	8.0 - 8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10	10.1-15	greater than 15	
Pulse bpm																					
36	E	comp	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
37	E	comp	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
38	E	comp	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
39	E	comp	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
40	E	comp	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
41	E	comp	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	E
42	E	comp	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	E
43	E	comp	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	E
44	E	comp	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	E
45	E	comp	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	E
46	E	comp	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	E
47	E	comp	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	E
48	E	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	E
49	E	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	E
50	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	E
51	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	E
52	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	4	4	E
53	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	4	4	4	4	E
54	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	4	4	E
55	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
56	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
57	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
58	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
59	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
60	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
61	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
62	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
63	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
64	E	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	comp	E
64+	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E

Grade Chart :- Novice - Ride Distance 30 - 50km