

Descent Distance/Time Travelled From Cruising Altitude to 3000 MSL Level Off

	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude
	35000	34000	33000	32000	31000	30000	29000	28000	27000	26000	25000	24000	23000
Minutes of Descent Required at 500 FPM	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
Minutes of Descent Required at 1000 FPM	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude
	22000	21000	20000	19000	18000	17000	16000	15000	14000	13000	12000	11000	10000
Minutes of Descent Required at 500 FPM	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14
Minutes of Descent Required at 1000 FPM	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

	Speed Across Ground (Knots)	Distance Travelled in Descent (Nautical Miles)												
		Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	
		35000	34000	33000	32000	31000	30000	29000	28000	27000	26000	25000	24000	23000
Descent Rate (500 FPM)	150	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
	200	213	207	200	193	187	180	173	167	160	153	147	140	133
	250	267	258	250	242	233	225	217	208	200	192	183	175	167
	300	320	310	300	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200
		Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	
		22000	21000	20000	19000	18000	17000	16000	15000	14000	13000	12000	11000	10000
Descent Rate (500 FPM)	150	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
	200	127	120	113	107	100	93	87	80	73	67	60	53	47
	250	158	150	142	133	125	117	108	100	92	83	75	67	58
	300	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70

	Speed Across Ground (Knots)	Distance Travelled in Descent (Nautical Miles)												
		Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	
		35000	34000	33000	32000	31000	30000	29000	28000	27000	26000	25000	24000	23000
Descent Rate (1000 FPM)	150	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50
	200	107	103	100	97	93	90	87	83	80	77	73	70	67
	250	133	129	125	121	117	113	108	104	100	96	92	88	83
	300	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
		Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	Altitude	
		22000	21000	20000	19000	18000	17000	16000	15000	14000	13000	12000	11000	10000
Descent Rate (1000 FPM)	150	48	45	43	40	38	35	33	30	28	25	23	20	18
	200	63	60	57	53	50	47	43	40	37	33	30	27	23
	250	79	75	71	67	63	58	54	50	46	42	38	33	29
	300	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35