

Velocity	Kinetic Energy in Joules								
FPS	.20g	.23g	.25g	.28g	.30g	.33g	.38g	.43g	.45g
250	0.58	0.67	0.73	0.81	0.87	0.96	1.1	1.25	1.31
260	0.63	0.72	0.79	0.88	0.94	1.04	1.19	1.35	1.41
270	0.68	0.78	0.85	0.95	1.02	1.12	1.29	1.46	1.52
280	0.73	0.84	0.91	1.02	1.09	1.2	1.38	1.57	1.64
290	0.78	0.9	0.98	1.09	1.17	1.29	1.48	1.68	1.76
300	0.84	0.96	1.05	1.16	1.25	1.38	1.59	1.8	1.88
310	0.89	1.03	1.12	1.23	1.34	1.47	1.7	1.92	2.01
320	0.95	1.09	1.19	1.31	1.43	1.57	1.81	2.05	2.14
328	1	1.15	1.25	1.37	1.5	1.65	1.9	2.15	2.25
335	1.04	1.2	1.3	1.43	1.56	1.72	1.98	2.24	2.35
340	1.07	1.24	1.34	1.47	1.61	1.77	2.04	2.31	2.45
345	1.11	1.27	1.38	1.51	1.66	1.82	2.1	2.38	2.49
350	1.14	1.31	1.42	1.55	1.71	1.88	2.16	2.45	2.56
355	1.17	1.35	1.46	1.59	1.76	1.93	2.22	2.52	2.63
360	1.2	1.38	1.51	1.64	1.81	1.99	2.29	2.59	2.71
365	1.24	1.42	1.55	1.69	1.86	2.04	2.35	2.66	2.78
370	1.27	1.46	1.59	1.73	1.91	2.1	2.42	2.73	2.86
375	1.31	1.5	1.63	1.78	1.96	2.16	2.48	2.81	2.94
380	1.34	1.54	1.68	1.83	2.01	2.21	2.55	2.88	3.02
385	1.38	1.58	1.72	1.88	2.07	2.27	2.62	2.96	3.1
390	1.41	1.63	1.77	1.93	2.12	2.33	2.68	3.04	3.18
395	1.45	1.67	1.81	1.98	2.17	2.39	2.75	3.12	3.24
400	1.49	1.71	1.86	2.03	2.23	2.45	2.82	3.2	3.34
4.5	1.52	1.75	1.9	2.08	2.29	2.51	2.9	3.28	3.43
410	1.56	1.8	1.95	2.13	2.34	2.58	2.97	3.36	3.51
415	1.6	1.84	2	2.19	2.4	2.64	3.04	3.44	3.6
420	1.64	1.88	2.05	2.24	2.46	2.7	3.11	3.52	3.69
425	1.68	1.93	2.1	2.29	2.52	2.77	3.19	3.61	3.78
430	1.72	1.98	2.15	2.35	2.58	2.83	3.26	3.69	3.86
435	1.76	2.02	2.2	2.4	2.64	2.9	3.34	3.78	3.96
440	1.8	2.07	2.25	2.46	2.7	2.97	3.42	3.87	4.05
445	1.84	2.12	2.3	2.52	2.76	3.04	3.5	3.96	4.14
450	1.88	2.16	2.35	2.63	2.82	3.1	3.57	4.04	4.23
455	1.92	2.21	2.4	2.69	2.88	3.17	3.65	4.14	4.33
455	1.92	2.21	2.4	2.69	2.88	3.17	3.65	4.14	4.33
460	1.97	2.26	2.46	2.75	2.95	3.24	3.74	4.23	4.42
465	2.01	2.31	2.51	2.81	3.01	3.31	3.82	4.32	4.52
470	2.05	2.36	2.57	2.87	3.08	3.39	3.9	4.41	4.62
475	2.1	2.41	2.62	2.93	3.14	3.46	3.98	4.51	4.72
480	2.14	2.46	2.68	3	3.21	3.53	4.07	4.6	4.82
485	2.19	2.51	2.73	3.06	3.28	3.61	4.15	4.7	4.92
490	2.23	2.57	2.79	3.12	3.35	3.68	4.24	4.8	5.02
495	2.28	2.62	2.85	3.19	3.41	3.76	4.33	4.89	5.12
500	2.32	2.67	2.9	3.25	3.48	3.83	4.41	4.99	5.23