

ATLETIEK NORMEN 4 LOSP ♂

PUNTEN	60m Horden (84 cm)	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	COOPER	HOOG	VER	KOGEL (4KG)	SPEER (800g)
20	10"40	7"8	12"50	26"80	58"00	2'14	3'04	5'00	10'40	19'00	3330m	1m55	5m15	10m80	33m
19	10"50	7"9	12"70	27"00	58"50	2'17	3'07	5'05	10'50	19'15	3260m	1m52	5m05	10m50	32m
18	10"60	8"0	12"90	27"20	59"00	2'20	3'10	5'10	11'00	19'30	3190m	1m50	4m95	10m30	31m
17	10"70	8"1	13"10	27"40	1'00	2'23	3'13	5'15	11'15	19'45	3120m	1m47	4m85	10m00	30m
16	10"80	8"2	13"30	27"60	1'01	2'26	3'16	5'20	11'30	20'00	3050m	1m45	4m75	9m80	29m
15	10"90	8"3	13"50	28"00	1'02	2'29	3'22	5'25	11'45	20'30	3000m	1m42	4m65	9m50	28m
14	11"00	8"4	13"70	28"40	1'03	2'33	3'28	5'30	12'00	21'00	2950m	1m40	4m55	9m30	27m
13	11"10	8"5	13"90	28"80	1'05	2'37	3'34	5'35	12'20	21'30	2900m	1m37	4m45	9m00	26m
12	11"20	8"6	14"10	29"20	1'07	2'41	3'40	5'40	12'40	22'00	2850m	1m35	4m35	8m50	25m
11	11"30	8"7	14"30	29"60	1'09	2'45	3'46	5'45	13'00	22'30	2800m	1m32	4m25	8m00	24m
10	11"40	8"8	14"50	30"00	1'11	2'49	3'52	5'50	13'20	23'00	2750m	1m30	4m15	7m50	23m
9	11"50	8"9	14"70	30"40	1'13	2'53	3'58	5'55	13'45	23'30	2700m	1m28	4m00	7m00	22m
8	11"70	9"0	14"90	30"80	1'15	2'57	4'04	6'00	14'10	24'00	2650m	1m25	3m90	6m50	21m
7	11"90	9"1	15"10	31"00	1'17	3'01	4'10	6'05	14'30	24'30	2600m	1m23	3m80	6m00	20m
6	12"10	9"2	15"30	31"20	1'20	3'05	4'20	6'10	14'50	25'00	2550m	1m20	3m70	5m60	19m
5	12"30	9"3	15"50	31"40	1'23	3'10	4'30	6'15	15'10	25'30	2500m	1m18	3m60	5m40	18m
4	12"50	9"4	15"70	31"60	1'26	3'15	4'40	6'20	15'30	26'00	2450m	1m15	3m50	5m20	17m
3	12"70	9"5	15"90	31"80	1'29	3'20	4'50	6'25	15'50	26'30	2400m	1m13	3m40	5m00	16m
2	12"90	9"6	16"10	32"00	1'32	3'25	5'00	6'30	16'10	27'00	2350m	1m10	3m30	4m80	15m
1	13"10	9"7	16"30	32"20	1'35	3'30	5'10	6'35	16'30	27'30	2300m	1m05	3m20	4m60	14m

