

ATLETIEK NORMEN 5 LOSP ♀

PUNTEN	60m Horden (84 cm)	100m Horden (84 cm)	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	COOPER	HOOG	VER	KOGEL (3KG)	DISCUS (1kg)	SPEER (600g)
20	10"60	18"80	13"70	28"70	1'03	2'35	3'03	5'13	12'25	22'30	2850m	1m43	4m70	10m80	25m	26m
19	10"70	19"00	13"90	29"10	1'05	2'40	3'10	5'20	12'40	23'	2800m	1m41	4m60	10m50	24m	25m
18	10"80	19"20	14"10	29"50	1'07	2'45	3'18	5'28	12'55	23'30	2750m	1m39	4m50	10m20	23m	24m
17	10"90	19"40	14"30	29"90	1'09	2'50	3'25	5'35	13'10	24'	2700m	1m37	4m40	9m90	22m	23m
16	11"00	19"60	14"50	31"30	1'11	2'55	3'33	5'43	13'25	24'30	2650m	1m35	4m30	9m60	21m	22m
15	11"10	19"80	14"70	31"60	1'13	3'00	3'40	5'50	13'40	25'	2600m	1m33	4m20	9m30	20m	21m
14	11"20	20"00	14"90	31"90	1'15	3'05	3'48	5'58	14'05	25'30	2550m	1m30	4m10	9m00	19m	20m
13	11"30	20"20	15"10	32"40	1'17	2'10	3'55	6'05	14'25	26'	2500m	1m27	4m00	8m70	18m	19m
12	11"40	20"40	15"30	32"90	1'19	3'15	4'03	6'14	14'50	26'30	2450m	1m24	3m90	8m40	17m	18m
11	11"50	20"60	15"50	33"50	1'21	3'20	4'10	6'20	15'10	27'	2400m	1m21	3m80	8m10	16m	17m
10	11"60	20"80	15"70	34"10	1'23	3'25	4'17	6'27	15'35	27'30	2350m	1m18	3m70	7m70	15m	16m
9	11"80	21"00	15"90	34"70	1'25	3'30	4'25	6'35	15'55	28'	2300m	1m15	3m60	7m20	14m	15m
8	12"00	21"20	16"10	35"30	1'27	3'35	4'32	6'42	16'20	28'30	2250m	1m12	3m50	6m70	13m	14m
7	12"20	21"40	16"30	35"90	1'29	3'40	4'40	6'50	16'40	29'	2200m	1m10	3m45	6m20	12m50	13m
6	12"40	21"60	16"50	36"50	1'31	3'48	4'47	7'05	17'10	29'30	2150m	1m08	3m40	6m00	12m	12m50
5	12"80	21"80	16"70	37"10	1'33	3'51	4'55	7'20	17'40	30'	2100m	1m06	3m35	5m80	11m50	12m
4	13"20	22"00	16"90	37"70	1'35	3'54	5'02	7'35	18'10	30'30	2050m	1m05	3m30	5m60	11m	11m50
3	13"60	22"20	17"10	38"30	1'37	3'57	5'10	7'50	18'40	31'	2000m	1m04	3m25	5m40	10m50	11m
2	14"00	22"40	17"30	38"90	1'39	4'00	5'17	8'05	19'10	31'30	1950m	1m03	3m20	5m20	10m	10m50
1	14"40	22"60	17"50	39"50	1'41	4'03	5'25	8'20	19'40	32'	1900m	1m02	3m15	5m00	9m50	10m

