



## ATLETENFONDS PRESTATIETABELLEN - SENIORS

### DAMES

	Tabel 1	Tabel 2	Tabel 3	Tabel 4	Tabel 5
<b>100m</b>	11,50	11,90	12,25	12,55	12,85
<b>200m</b>	23,15	23,90	24,70	25,30	25,900
<b>400m</b>	53,60	55,50	57,20	58,50	60,00
<b>800m</b>	2.03.00	2.07.00	2.11.50	2.14.50	2.17.50
<b>1500m</b>	4.15.00	4.23.00	4.32.00	4.38.00	4.45.00
<b>3000m</b>	9.10.00	9.30.00	9.48.00	10.00.00	10.15.00
<b>5000m</b>	15.54.00	16.24.50	16.55.00	17.20.00	17.45.00
<b>10.000m</b>	32.20.00	33.20.00	34.30.00	35.17.00	36.10.00
<b>marathon</b>	2.30.00	2.34.00	2.40.50	2.43.50	2.46.00
<b>100mH</b>	13,50	13,90	14,35	14,70	15,05
<b>400mH</b>	57,25	59,10	61,10	62,45	64,00
<b>3000m ST</b>	9.52.10	10.12.00	10.32.00	10.46.00	11.00.00
<b>HOOG</b>	1,88	1,80	1,74	1,68	1,60
<b>POLSSTOK</b>	3,85	3,70	3,60	3,45	3,25
<b>VER</b>	6,10	5,80	5,60	5,40	5,15
<b>HINKSTAP</b>	13,40	12,80	12,35	11,95	11,30
<b>KOGEL</b>	14,50	13,35	12,50	11,70	10,80
<b>DISCUS</b>	53,40	49,10	46,00	43,00	39,90
<b>SPEER</b>	49,25	45,30	42,45	39,60	36,80
<b>HAMER</b>	50,80	46,70	43,75	40,80	38,00
<b>7-KAMP</b>	5395pt	4960pt	4650pt	4340pt	4030pt

### HEREN

	Tabel 1	Tabel 2	Tabel 3	Tabel 4	Tabel 5
<b>100m</b>	10,43	10,78	11,15	11,40	11,65
<b>200m</b>	21,00	21,70	22,45	22,95	23,50
<b>400m</b>	46,40	48,10	49,70	50,80	52,00
<b>800m</b>	1.48.15	1.51.70	1.55.40	1.58.00	2.00.00
<b>1500m</b>	3.43.00	3.50.00	3.57.00	4.03.00	4.08.00
<b>3000m</b>	7.45.00	8.00.00	8.16.00	8.27.00	8.40.00
<b>5000m</b>	13.20.00	13.48.00	14.15.00	14.35.00	14.55.00
<b>10.000m</b>	28.00.00	28.55.00	29.52.00	30.35.00	31.15.00
<b>marathon</b>	2.12.00	2.16.00	2.20.00	2.24.00	2.28.00
<b>110mH</b>	13,80	14,25	14,75	15,05	15,40
<b>400mH</b>	50,95	52,60	53,40	55,60	56,80
<b>3000m ST</b>	8.30.00	8.47.00	9.05.00	9.16.00	9.30.00
<b>HOOG</b>	2,17	2,07	2,00	1,93	1,85
<b>POLSSTOK</b>	5,20	5,00	4,85	4,64	4,40
<b>VER</b>	7,60	7,25	7,00	6,75	6,40
<b>HINKSTAP</b>	15,65	14,95	14,45	13,90	13,20
<b>KOGEL</b>	16,80	15,50	14,50	13,50	12,55
<b>DISCUS</b>	55,85	51,40	48,10	45,00	41,80
<b>SPEER</b>	72,75	66,90	62,70	58,55	54,35
<b>HAMER</b>	62,40	57,40	53,80	50,20	46,60
<b>10-KAMP</b>	7085pt	6510pt	6105pt	5700pt	5290pt