

## Prestatienormen VAL-elite 2016

Mannen										Vrouwen								
C	B2		B1		A3		A2	A1	DIS	A1	A2	A3		B1		B2		C
U18	U20	U23	U20	U23	U26	A3						A3	U26	U23	U20	U23	U20	U18
10,85	10,60	10,45	10,53	10,40	10,25	10,15	10,07	10,02	100	11,10	11,18	11,29	11,40	11,55	11,70	11,65	11,80	12,00
22,00	21,40	21,10	21,30	20,95	20,66	20,46	20,34	20,23	200	22,69	22,83	23,06	23,29	23,60	23,95	23,70	24,10	24,50
48,80	47,50	46,70	47,30	46,50	45,92	45,46	45,11	44,93	400	51,06	51,48	51,94	52,45	53,00	54,00	53,50	54,50	56,00
1,52,50	1,50,00	1,48,00	1,49,50	1,47,50	1,46,84	1,45,78	1,45,11	1,44,48	800	1,59,18	1,59,61	2,00,85	2,02,05	2,03,00	2,06,00	2,03,80	2,06,50	2,08,50
3,52,00	3,47,80	3,43,20	3,46,50	3,42,00	3,38,84	3,36,67	3,35,00	3,33,70	1500	4,02,95	4,04,71	4,07,51	4,09,98	4,14,00	4,21,00	4,16,00	4,23,00	4,28,00
8,27,00									3000						9,30,00		9,35,00	9,45,00
	14,30,00	14,10,00	14,20,00	14,00,00	13,33,06	13,25,01	13,17,14	13,12,42	5K	15,11,34	15,17,76	15,31,40	15,40,72	16,10,00	16,30,00	16,20,00	16,40,00	
	30,30,00	30,00,00	30,15,00	29,35,00	28,38,78	28,21,76	27,48,71	27,36,57	10K	31,43,00	32,08,32	32,44,49	33,04,13	34,20,00		34,50,00		
					2,12,57	2,11,39	2,09,37	2,08,48	42K	2,25,14	2,26,38	2,28,52	2,30,22					
13,95	13,95	13,95	13,85	13,85	13,67	13,53	13,40	13,29	110H	12,82	12,89	13,03	13,16	13,45	13,75	13,55	13,90	14,00
53,50	52,50	51,50	52,00	51,15	50,07	49,58	49,14	48,94	400H	55,14	55,61	56,36	56,92	58,00	59,40	58,70	59,90	61,00
6,00,00	9,10,00	8,50,00	9,05,00	8,43,00	8,33,64	8,28,56	8,23,26	8,19,52	3SC	9,29,02	9,35,42	9,45,15	9,51,00	10,10,00	10,30,00	10,20,00	10,35,00	6,50,00
2,06	2,14	2,20	2,17	2,23	2,24	2,27	2,29	2,31	HJ	1,95	1,93	1,90	1,88	1,86	1,84	1,83	1,82	1,77
4,75	5,05	5,30	5,15	5,40	5,52	5,58	5,69	5,71	PV	4,60	4,53	4,39	4,35	4,20	4,10	4,10	4,00	3,75
7,15	7,50	7,70	7,60	7,80	7,96	8,04	8,13	8,21	LJ	6,80	6,70	6,60	6,53	6,40	6,30	6,30	6,20	6,10
14,80	15,50	16,00	15,80	16,20	16,53	16,70	16,92	17,06	TJ	14,34	14,20	13,98	13,84	13,60	13,15	13,35	13,00	12,25
17,80	18,30	17,85	18,65	18,40	19,84	20,04	20,50	20,73	SP	18,55	18,06	17,22	17,05	15,80	15,00	15,20	14,50	13,70
55,00	55,50	56,00	56,70	57,50	63,03	63,67	65,17	66,06	DT	63,51	61,78	58,92	58,33	54,00	50,00	53,00	49,00	47,00
66,00	68,50	67,50	71,00	69,50	74,07	74,82	76,97	77,79	HT	72,93	71,59	69,11	68,41	65,00	59,50	62,00	57,80	53,00
66,50	69,00	73,00	71,00	75,00	80,33	81,14	82,94	84,32	JT	63,14	61,53	58,84	58,25	54,00	52,00	52,30	51,00	47,00
6150	7100	7400	7250	7550	7745	7823	8091	8229	10/7	6292	6155	5923	5864	5700	5400	5600	5300	5300
42,00			41,50	40,50			38,66	38,47	4x100	43,19	43,60			45,00	46,25			47,00
			3,12,00	3,08,00			3,02,91	3,03,03	4x400	3,29,40	3,31,19			3,36,00	3,40,00			
							6,57	6,55	60i	7,16	7,20							
							7,61	7,58	60H i	8,00	8,03							
							5923	5972	7/5 i	4519	4409							
							7,44,44	7,42,31	3000 i	8,51,84	8,54,31							