

## Prestatienormen VAL-elite 2015

Mannen									Vrouwen									
C	B2		B1		A3		A2	A1	DIS	A1	A2	A3		B1		B2		C
U18	U20	U23	U20	U23	U26	A3	A2	A1		A1	A2	A3	U26	U23	U20	U23	U20	U18
10,85	10,60	10,45	10,53	10,40	10,27	10,17	10,09	10,04	100	11,13	11,20	11,30	11,41	11,55	11,70	11,65	11,80	12,00
22,00	21,40	21,10	21,30	20,95	20,69	20,49	20,40	20,30	200	22,71	22,84	23,07	23,30	23,60	23,95	23,70	24,10	24,50
48,80	47,50	46,70	47,30	46,50	46,04	45,58	45,27	45,03	400	51,08	51,53	51,92	52,44	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	01:46,82	01:45,76	01:45,06	01:44,48	800	01:59,30	01:59,71	02:00,90	02:02,11	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	03:38,80	03:36,63	03:34,76	03:33,57	1500	04:02,82	04:04,47	04:07,44	04:09,91	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	13:33,63	13:25,57	13:17,59	13:12,38	5K	15:11,54	15:18,02	15:31,38	15:40,69	16,10,00	16,30,00	16,20,00	16,40,00	
	30,30,00	30,00,00	30,15,00	29,35,00	28:40,33	28:23,30	27:50,84	27:36,45	10K	31:42,38	32:07,42	32:50,69	33:10,40	34,20,00		34,50,00		
					2:13:00	2:11:41	2:09:26	2:08:55	42K	2:25:10	2:26:27	2:29:08	2:30:37					
13,95	13,95	13,95	13,85	13,85	13,68	13,54	13,43	13,32	110H	12,84	12,91	13,05	13,18	13,45	13,75	13,55	13,90	14,00
53,50	52,50	51,50	52,00	51,15	50,16	49,66	49,20	49,02	400H	55,14	55,65	56,46	57,02	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	08:32,84	08:27,76	08:22,98	08:18,66	3SC	09:31,87	09:36,28	09:46,45	09:52,31	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	2,26	2,28	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	5,50	5,56	5,67	5,71	PV	4,59	4,51	4,38	4,33	4,20	4,10	4,10	4,00	3,75
7,15	7,50	7,70	7,60	7,80	7,97	8,05	8,15	8,22	LJ	6,79	6,70	6,60	6,54	6,40	6,30	6,30	6,20	6,10
14,80	15,50	16,00	15,80	16,20	16,55	16,72	16,94	17,10	TJ	14,40	14,25	14,02	13,88	13,60	13,15	13,35	13,00	12,25
17,80	18,30	17,85	18,65	18,40	19,76	19,96	20,45	20,73	SP	18,66	18,09	17,14	16,97	15,80	15,00	15,20	14,50	15,00
55,00	55,50	56,00	56,70	57,50	63,16	63,79	65,36	66,18	DT	63,43	61,93	58,93	58,35	54,00	50,00	53,00	49,00	47,00
66,00	68,50	67,50	71,00	69,50	74,34	75,08	76,90	78,01	HT	72,74	71,22	69,09	68,41	65,00	59,50	62,00	57,80	58,00
66,50	69,00	73,00	71,00	75,00	79,98	80,78	82,77	84,22	JT	62,45	61,06	58,77	58,19	54,00	52,00	52,30	51,00	47,00
6850	7100	7400	7250	7550	7774	7852	8104	8217	10/7	6257	6135	5893	5835	5700	5400	5600	5300	5300
42,00			41,50	40,50			38,67	38,48	4x100	43,27	43,62			45,00	46,25			47,00
			3,12,00	3,08,00			03:02,70	03:01,96	4x400	03:30,67	03:31,50			3,36,00	3,40,00			
							6,60	6,58	60i	7,20	7,25							
							7,65	7,61	60H i	7,99	8,05							
							5847	5932	7/5	4430	4345							
							07:48,04	07:44,52	3000 i	08:50,57	08:56,06							