

## Prestatienormen VAL-elite 2009/2010

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	10,34	10,24	10,16	10,09	100	11,18	11,26	11,34	11,45	11,55	11,70	11,65	11,80	12,00
22,00	21,40	21,10	21,30	20,95	20,79	20,59	20,47	20,36	200	22,73	22,89	23,14	23,37	23,70	23,95	23,85	24,10	24,50
48,80	47,50	46,80	47,30	46,50	46,06	45,61	45,27	45,01	400	50,92	51,34	51,84	52,36	53,00	54,00	53,50	54,50	56,00
1,52,50	1,50,30	1,48,00	1,50,00	1,47,50	1,46,97	1,45,91	1,45,10	1,44,53	800	1,59,26	1,59,86	2,00,96	2,02,17	2,03,00	2,06,00	2,03,80	2,06,50	2,08,50
3,52,00	3,48,00	3,43,50	3,47,00	3,42,00	3,39,54	3,37,37	3,34,89	3,33,61	1500	4,04,19	4,05,62	4,08,36	4,10,84	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	13,34,43	13,26,37	13,13,98	13,09,79	5K	14,59,88	15,11,09	15,27,62	15,36,90	16,10,00	16,30,00	16,20,00	16,40,00	
	30,30,00	30,00,00	30,15,00	29,35,00	28,38,27	28,21,26	27,55,70	27,39,51	10K	31,23,33	31,46,10	32,42,65	33,02,28	34,20,00		34,50,00		
					2,13,11	2,11,46	2,10,17	2,08,51	42K	2,25,33	2,27,38	2,29,56	2,31,25					
13,95	13,95	13,95	13,85	13,85	13,74	13,61	13,50	13,41	110H	12,80	12,93	13,14	13,27	13,45	13,75	13,55	13,90	14,00
54,50	52,50	51,50	52,00	51,25	50,34	49,85	49,28	48,89	400H	55,03	55,68	56,42	56,98	58,10	59,40	58,80	59,90	61,00
6,00,00	9,10,00	8,50,00	9,05,00	8,43,00	8,31,68	8,26,61	8,20,69	8,16,40	3SC	9,29,60	9,35,25	9,45,42	9,51,27	10,10,00	10,30,00	10,20,00	10,35,00	6,55,00
2,06	2,13	2,20	2,17	2,23	2,24	2,26	2,30	2,30	HJ	1,95	1,93	1,90	1,88	1,86	1,83	1,83	1,81	1,77
4,75	5,05	5,30	5,15	5,40	5,52	5,58	5,69	5,74	PV	4,53	4,41	4,29	4,25	4,20	4,10	4,10	4,00	3,75
7,15	7,50	7,65	7,60	7,80	7,96	8,04	8,16	8,21	LJ	6,77	6,69	6,62	6,55	6,40	6,30	6,30	6,20	6,10
14,80	15,50	16,00	15,80	16,20	16,62	16,79	17,08	17,23	TJ	14,37	14,19	13,98	13,84	13,60	13,15	13,35	13,00	12,25
17,80	17,90	17,85	18,65	18,40	19,66	19,86	20,35	20,64	SP	18,81	18,31	17,13	16,96	15,80	14,80	15,20	14,50	13,70
55,00	55,40	56,00	55,90	57,50	62,08	62,70	64,46	65,44	DT	63,13	61,88	58,42	57,84	54,25	50,00	53,00	49,00	47,00
66,00	68,00	67,00	71,50	69,50	74,31	75,06	77,78	78,84	HT	71,92	70,37	68,17	67,50	65,00	59,50	62,00	57,50	53,00
66,50	67,00	71,00	69,00	73,50	78,42	79,20	81,33	83,24	JT	61,97	60,94	58,81	58,23	54,00	52,00	52,00	50,50	47,00
6150	7000	7300	7200	7500	7680	7757	7974	8143	10/7	6238	6098	5909	5850	5700	5400	5600	5300	5300
							39,10	38,87	4x100	43,54	43,76							
							3,04,02	3,03,10	4x400	3,29,03	3,30,83							
							6,60	6,59	60i	7,19	7,22							
							7,64	7,61	60H i	7,96	8,01							
							5831	5888	7/5	4451	4346							
							7,48,20	7,45,63	3000 i	8,51,07	8,56,21							