

Prestatienormen VAL-elite 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	10,32	10,22	10,14	10,08	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	20,35	200	22,74	22,92	23,14	23,37	23,70	23,95	23,85	24,10	24,50
48,80	47,50	46,80	47,30	46,50	46,09	45,63	45,26	45,02	400	50,94	51,40	51,95	52,46	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	1,45,96	1,45,22	1,44,52	800	1,59,15	1,59,79	2,00,93	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	3,37,43	3,34,75	3,33,42	1500	4,03,94	4,05,26	4,08,30	4,10,78	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	13,26,39	13,14,26	13,09,88	5K	15,03,08	15,13,49	15,32,89	15,39,22	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	28,17,40	27,55,87	27,41,08	10K	31,24,50	31,51,48	32,48,80	33,08,49	34,20,00		34,50,00		
					2,13,11	2,12,01	2,10,21	2,08,59	42K	2,25,35	2,27,48	2,30,19	2,31,49					
13,95	13,95	13,95	13,85	13,85	13,74	13,60	13,48	13,39	110H	12,82	12,94	13,12	13,25	13,45	13,75	13,55	13,90	14,00
53,50	52,50	51,50	52,00	51,25	50,40	49,90	49,37	49,03	400H	55,06	55,73	56,45	57,01	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	8,27,07	8,21,53	8,16,50	3SC	9,28,61	9,34,85	9,46,14	9,52,00	10,10,00	10,30,00	10,20,00	10,35,00	6,50,00
2,06	2,13	2,20	2,17	2,23	2,24	2,26	2,30	2,31	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	5,68	5,73	PV	4,54	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	8,05	8,16	8,22	LJ	6,78	6,71	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	16,81	17,09	17,24	TJ	14,37	14,20	13,99	13,85	13,60	13,15	13,35	13,00	12,25
17,80	17,90	17,85	18,65	18,40	19,66	19,88	20,37	20,61	SP	18,81	18,25	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	62,65	64,33	65,41	DT	63,03	62,01	58,67	58,09	54,25	50,00	53,00	49,00	47,00
66,00	68,00	67,00	71,50	69,50	74,31	74,92	77,42	78,67	HT	72,21	70,62	68,54	67,86	65,00	59,50	62,00	57,50	53,00
66,50	67,00	71,00	69,00	73,50	78,42	79,42	81,70	83,46	JT	62,17	60,98	58,73	58,15	54,00	52,00	52,00	50,50	47,00
6150	7000	7300	7200	7500	7680	7771	8014	8190	10/7	6219	6078	5901	5842	5700	5400	5600	5300	5300
42,00			41,50	40,50			39,07	38,83	4x100	43,54	43,80			45,00	46,25			47,00
			3,12,00	3,08,00			3,04,08	3,02,92	4x400	3,29,18	3,31,18			3,36,00	3,40,00			
							6,60	6,59	60i	7,20	7,23							
							7,64	7,61	60H i	7,96	8,02							
							5833	5889	7/5	4471	4361							

						7,47,74	7,44,71	3000 i	8,50,67	8,56,26								
--	--	--	--	--	--	---------	---------	---------------	---------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

prestatieniveau 2009 (outdoor) in vergelijking met
het gemiddelde prestatieniveau van 2005-2008

sterkste stijgers

M

V

- 1
- 2
- 3
- 4

sterkste dalers

- 1
- 2
- 3
- 4