

## Prestatienormen VAL-elite 2013

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	10,30	10,20	10,13	10,06	100	11,16	11,24	11,33	11,45	11,55	11,70	11,65	11,80	12,00
22,00	21,40	21,10	21,30	20,95	20,79	20,58	20,45	20,37	200	22,75	22,93	23,14	23,37	23,60	23,95	23,70	24,10	24,50
48,80	47,50	46,70	47,30	46,50	46,11	45,65	45,29	44,99	400	51,11	51,54	52,04	52,56	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	1,47,03	1,45,97	1,45,40	1,44,69	800	1,59,09	1,59,73	2,00,91	2,02,12	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	3,39,08	3,36,91	3,34,63	3,33,56	1500	4,02,80	4,04,32	4,07,57	4,10,05	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	13,35,17	13,27,10	13,16,29	13,10,05	5K	15,05,19	15,17,31	15,33,46	15,42,79	16,10,00	16,30,00	16,20,00	16,40,00	
	30,30,00	30,00,00	30,15,00	29,35,00	28,38,14	28,21,13	27,56,99	27,41,60	10K	31,29,56	32,00,95	32,55,65	33,15,41	34,20,00		34,50,00		
					2,13,26	2,12,07	2,10,17	2,09,07	42K	2,25,39	2,27,10	2,30,17	2,31,46					
13,95	13,95	13,95	13,85	13,85	13,73	13,60	13,47	13,40	110H	12,84	12,95	13,10	13,23	13,45	13,75	13,55	13,90	14,00
53,50	52,50	51,50	52,00	51,15	50,38	49,88	49,40	49,08	400H	55,24	55,79	56,55	57,12	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	8,33,50	8,28,42	8,22,23	8,16,98	3SC	9,30,60	9,35,62	9,46,58	9,52,44	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	2,23	2,25	2,28	2,30	HJ	1,95	1,93	1,89	1,87	1,86	1,84	1,83	1,82	1,77
4,75	5,05	5,30	5,15	5,40	5,49	5,54	5,64	5,71	PV	4,55	4,44	4,32	4,28	4,20	4,10	4,10	4,00	3,75
7,15	7,50	7,70	7,60	7,80	7,99	8,07	8,16	8,22	LJ	6,79	6,71	6,61	6,54	6,40	6,30	6,30	6,20	6,10
14,80	15,50	16,00	15,80	16,20	16,66	16,83	17,06	17,19	TJ	14,39	14,26	14,03	13,89	13,60	13,15	13,35	13,00	12,25
17,80	18,30	17,85	18,65	18,40	19,70	19,90	20,40	20,60	SP	18,77	18,21	17,04	16,87	15,80	15,00	15,20	14,50	13,70
55,00	55,50	56,00	56,70	57,50	62,47	63,09	64,85	65,82	DT	62,85	61,72	58,96	58,38	54,00	50,00	53,00	49,00	47,00
66,00	68,50	67,50	71,00	69,50	74,26	75,00	77,26	78,64	HT	72,11	70,57	68,85	68,17	65,00	59,50	62,00	57,80	53,00
66,50	69,00	73,00	71,00	75,00	78,97	79,76	81,94	83,46	JT	61,70	60,71	58,38	57,80	54,00	52,00	52,30	51,00	47,00
6150	7100	7400	7250	7550	7757	7834	8056	8191	10/7	6180	6061	5860	5802	5700	5400	5600	5300	5300
42,00			41,50	40,50			39,00	38,76	4x100	43,48	43,78			45,00	46,25			47,00
			3,12,00	3,08,00			3,03,75	3,02,72	4x400	3,28,67	3,30,80			3,36,00	3,40,00			
							6,60	6,59	60i	7,21	7,24							
							7,65	7,61	60H i	7,98	8,03							
							5873	5939	7/5	4463	4384							
							7,48,47	7,45,50	3000 i	8,49,51	8,54,29							