

ATC - BONUSTABEL

prestaties voor masters staan op pagina 2

Heb je geen ABC of Elite statuut, dan voorziet AVLO toch nog een financiële tegemoetkoming. Heb je een prestatie die je terugvindt in onderstaande tabel dan kan je deze tegemoetkoming aanvragen. Deze tegemoetkoming is 90 euro.

VROUWEN						MANNEN				
kadetten	scholieren	juniores	beloften	seniores		kadetten	scholieren	juniores	beloften	seniores
8.26	8.13	8.13	7.96	7.94	60m i	7.80	7.44	7.34	7.18	7.19
12.97	12.80	12.77	12.47	12.45	100m	12.06	11.54	11.41	11.14	11.14
26.86	26.23	26.12	25.49	25.45	200m	24.63	23.34	23.04	22.40	22.36
61.99	60.77	60.87	58.66	58.47	400m	55.91	52.43	51.05	49.74	49.65
2:23.00	2:22.00	2:21.00	2:15.00	2:16.00	800m	2:08.00	2:00.00	1:58.00	1:54.00	1:54.00
5:03.00	4:59.00	4:56.00	4:41.00	4:40.00	1500m	4:30.00	4:14.00	4:06.00	3:54.00	3:54.00
	11:01.00	11:02.00			3000m		9:10.00	8:52.00		
			18:00.00	17:50.00	5000m				14:44.00	14:37.00
			40:59.00	40:07.00	10000m				32:30.00	31:28.00
			3:10:00.00	3u10:00.00	marathon				2:30:20.00	2u30:20.00
9.52	9.29	9.57	9.22	9.17	60m H i	9.65	8.86	8.93	9.10	8.92
12.52					80m H					
	15.19	15.91	15.05	14.95	100m H	15.71	15.83			
					110mH			15.87	15.94	15.80
48.22					300m H	44.38				
	67.77	74.41	64.99	64.63	400m H		60.22	59.94	57.31	57.06
5:46.00					1500m ST	5:02.00				
	7:59.00				2000m ST		6:49.00			
		12:00.00	12:00.00	12:00.00	3000m ST			10:47.00	10:11.00	9:57.00
1m53	1m55	1m50	1m60	1m60	hoog	1m65	1m76	1m79	1m87	1m89
4m96	5m13	5m01	5m34	5m36	ver	5m56	6m01	6m13	6m47	6m49
10m11	10m59	10m35	11m13	11m26	hinkstap	10m97	12m11	12m54	13m36	13m42
2m76	2m78	1m93	3m20	3m24	polstok	3m22	3m80	4m03	4m23	4m29
10m37	11m56	9m39	11m54	11m88	kogel	11m83	12m27	11m79	13m23	13m45
26m21	28m17	26m98	37m80	38m39	discus	36m42	35m48	33m70	40m92	41m44
29m66	31m64	29m93	36m63	37m56	speer	39m60	43m16	42m03	52m60	53m20
27m94	33m34	28m63	39m60	40m61	hamer	26m20	31m05	32m51	39m65	42m33
3289p	3898p	2784p	3254p	3378p	meerkamp	3654p	4940p	4966p	5372p	4538p
top15	top15	top15	top23	top20	cross	top20	top20	top15	top33	top30

MASTERS prestaties voor 5 punten

HEREN	M35	M40
100	11.84	12.55
200	23.99	25.5
400	53.42	56.5
800	2.00.50	2.06.00
1500	4.06.25	4.18.00
3000/5000	15.21.25	15.55.00
10000	32.35.00	33.30.00
Marathon	2.36.30	2.4
110H/100H	16.95	18
400H/300H	61.6	65.01
Steeple	10.30.00	11
Hoog	1.77	1.65
Pols	3.55	3
Ver	6.15	5.7
Hinkstap	12.26	11.32
Kogel	12.2	11.5
Discus	37.75	36
Speer	49.5	46
Hamer	34.17	32.35
Meerkamp	2450	2341
BK cross	15.10.50	15.10.50
5 Km sw		
10 Km sw		
20 Km sw		
60 ind	7.63	8
60H ind	9.95	10.6

DAMES	V35	V40
100	13.8	14
200	28.3	28.7
400	65	66
800	2.32.0	2.35.00
1500	5.05.0	5.10.0
3000	10.40.0	10.50.0
80H/100H	20	21
300H/400H	74	76
Steeple		
Marathon	3.3	3.37
Hoog	1.45	1.4
Pols	2.6	2.5
Ver	4.6	5.5
Hinkstap	9.5	9.3
Kogel	10	9.5
Discus	33	31
Speer	28.7	27
Hamer	31	29
Meerkamp	1750	1650
BK cross	top 5	top 5
3/5 sw		
10 sw		
60 ind	8.6	8.8
60H ind	10.3	10.8