

# ATLETIEK NORMEN 3 LOSP ♂

PUNTEN	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	Léger	COOPER	HOOG	VER	KOGEL (4KG)	SPEER (600g)
20	8"00	12"90	27"20	58"50	2'17	3'16	5'00	11'00	19'30	11'00	3300m	1m50	4m90	10m30	29m
19	8"10	13"10	27"40	59"00	2'20	3'19	5'05	11'10	19'45	10'45	3230m	1m47	4m80	10m00	28m
18	8"20	13"30	27"60	1'00	2'23	3'22	5'10	11'20	20'00	10'30	3160m	1m45	4m70	9m80	27m
17	8"30	13"50	27"80	1'01	2'26	3'25	5'15	11'35	20'15	10'00	3090m	1m42	4m60	9m50	26m
16	8"40	13"70	28"00	1'02	2'29	3'28	5'20	11'50	20'30	9'30	3020m	1m40	4m50	9m30	25m
15	8"50	13"90	28"40	1'03	2'32	3'34	5'25	12'05	21'00	9'15	2970m	1m37	4m40	9m00	24m
14	8"60	14"10	28"80	1'05	2'36	3'40	5'30	12'20	21'30	9'00	2920m	1m35	4m30	8m80	23m
13	8"70	14"30	29"20	1'07	2'40	3'46	5'35	12'40	22'00	8'45	2870m	1m32	4m20	8m50	22m
12	8"80	14"50	29"60	1'09	2'44	3'52	5'40	13'00	22'30	8'30	2820m	1m30	4m10	8m00	21m
11	8"90	14"70	30"00	1'11	2'48	3'58	5'45	13'20	23'00	8'15	2770m	1m27	4m00	7m50	20m
10	9"00	14"90	30"40	1'13	2'52	4'04	5'50	13'40	23'30	8'00	2720m	1m25	3m90	7m00	19m
9	9"10	15"10	30"80	1'15	2'56	4'10	5'55	14'05	24'00	7'45	2670m	1m23	3m80	6m50	18m
8	9"20	15"30	31"20	1'17	3'00	4'16	6'00	14'30	24'30	7'30	2620m	1m20	3m70	6m00	17m
7	9"30	15"50	31"40	1'20	3'04	4'26	6'05	14'50	25'00	7'15	2570m	1m18	3m60	5m50	16m
6	9"40	15"70	31"60	1'23	3'08	4'36	6'10	15'10	25'30	7'00	2520m	1m15	3m50	5m10	15m
5	9"50	15"90	31"80	1'26	3'13	4'46	6'15	15'30	26'00	6'45	2470m	1m13	3m40	4m90	14m
4	9"60	16"10	32"00	1'29	3'18	4'56	6'20	15'50	26'30	6'30	2420m	1m10	3m30	4m70	13m
3	9"70	16"30	32"20	1'32	3'23	4'66	6'25	16'10	27'00	6'15	2370m	1m08	3m20	4m50	12m
2	9"80	16"50	32"40	1'35	3'28	4'76	6'30	16'30	27'30	6'00	2320m	1m05	3m10	4m30	11m
1	9"90	16"70	32"60	1'38	3'33	4'86	6'35	16'50	28'00	5'45	2270m	1m03	3m00	4m10	10m

