

ATLETIEK NORMEN 4 LOSP ♀

PUNTEN	60m Horden (76 cm)	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	3000m	5000m	COOPER	HOOG	VER	KOGEL (3KG)	SPEER (600g)
20	10"70	8"40	13"90	29"10	1'05	2'40	3'10	5'20	12'40	23'	2800m	1m41	4m60	10m20	24m
19	10"80	8"50	14"10	29"50	1'07	2'45	3'18	5'28	12'55	23'30	2750m	1m39	4m50	9m90	23m
18	10"90	8"60	14"30	29"90	1'09	2'50	3'25	5'35	13'10	24'	2700m	1m37	4m40	9m60	22m
17	11"00	8"70	14"50	31"30	1'11	2'55	3'33	5'43	13'25	24'30	2650m	1m35	4m30	9m30	21m
16	11"10	8"80	14"70	31"60	1'13	3'00	3'40	5'50	13'40	25'	2600m	1m33	4m20	9m00	20m
15	11"20	8"90	14"90	31"90	1'15	3'05	3'48	5'58	14'05	25'30	2550m	1m30	4m10	8m70	19m
14	11"30	9"00	15"10	32"40	1'17	2'10	3'55	6'05	14'25	26'	2500m	1m27	4m00	8m40	18m
13	11"40	9"20	15"30	32"90	1'19	3'15	4'03	6'14	14'50	26'30	2450m	1m24	3m90	8m10	17m
12	11"50	9"40	15"50	33"50	1'21	3'20	4'10	6'20	15'10	27'	2400m	1m21	3m80	7m70	16m
11	11"60	9"60	15"70	34"10	1'23	3'25	4'17	6'27	15'35	27'30	2350m	1m18	3m70	7m20	15m
10	11"70	9"80	15"90	34"70	1'25	3'30	4'25	6'35	15'55	28'	2300m	1m15	3m60	6m70	14m
9	11"90	10"00	16"10	35"30	1'27	3'35	4'32	6'42	16'20	28'30	2250m	1m12	3m50	6m20	13m
8	12"10	10"20	16"30	35"90	1'29	3'40	4'40	6'50	16'40	29'	2200m	1m10	3m45	6m00	12m
7	12"30	10"40	16"50	36"50	1'31	3'48	4'47	7'05	17'10	29'30	2150m	1m08	3m40	5m80	11m50
6	12"50	10"50	16"70	37"10	1'33	3'51	4'55	7'20	17'40	30'	2100m	1m06	3m35	5m60	11m
5	12"90	10"60	16"90	37"70	1'35	3'54	5'02	7'35	18'10	30'30	2050m	1m05	3m30	5m40	10m50
4	13"30	10"70	17"10	38"30	1'37	3'57	5'10	7'50	18'40	31'	2000m	1m04	3m25	5m20	10m
3	13"70	10"80	17"30	38"90	1'39	4'00	5'17	8'05	19'10	31'30	1950m	1m03	3m20	5m00	9m50
2	14"10	10"90	17"50	39"50	1'41	4'03	5'25	8'20	19'40	32'	1900m	1m02	3m15	4m80	9m
1	14"50	11"00	17"70	40'10	1'43	4'06	5'32	8'35	20'10	32'30	1850m	1m01	3m10	4m60	8m50

