

## Normy klasyfikacyjne

/\* - do 19 lat, /\*\* - do 15 lat

- podane normy mogą być zdobywane jedynie na zawodach na stadionie otwartym.
- podane poniżej normy uzyskane na obiektach halowych mogą stanowić podstawę do nadania odpowiedniej klasy sportowej, jeżeli zostały osiągnięte podczas HMP, HME lub HMS (warunkiem uznania uzyskanej normy na innych zawodach w kraju zgłoszonych do kalendarza PZLA jest posiadanie przez obiekt dokumentacji geodezyjnej, zweryfikowanej przez PZLA)

### KOBIETY:

	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100m	11.40	11.85	12.15	12.75	13.20	13.80	14.50
200m	23.20	24.00	24.90	26.25	27.30	28.50	30.25
300m	młodziczki			43.00	45.00	46.50	48.50
400m	52.35	54.50	56.50	59.00	62.00	64.50	67.00
600m	młodziczki			1:39.00	1:43.00	1:46.00	1:50.00
800m	2:01.30	2:04.00	2:10.50	2:17.50	2:25.00	2:32.00	2:36.00
1000m	młodziczki			3:02.50	3:12.50	3:22.50	3:32.50
1500m	4:08.00	4:18.00	4:32.00	4:44.00	4:57.50	5:10.00	5:30.00
3000m			9:55.00	10:25.00	11:05.00	11:40.00	
5000m	15:24.00	16:05.00	17:15.00	18:15.00	19:30.00		
10000m	32:20.00	33:40.00	37:45.00	40:00.00	44:00.00		
Półmaraton	1:12:30	1:15:30	1:24:00	1:28:30	1:31:00		
Maraton	2:35:00	2:40:00	2:57:00	3:10:00	3:35:00		
100 km	8:10:00	8:25:00	8:50:00	9:10:00	9:30:00		
24 h	210km	195km	180km	165km	150km		
Chód 3km	młodziczki			16:00	17:30	19:00	20:30
Chód 5000m	juniorki			24:45.00-b	27:00.00-b	31:00.00-b	33:30
Chód 10km	45:00	47:30	52:00	53:30	57:00		
Chód 20km	1:38:00	1:41:00	1:45:00	1:51:00	1:55:00		
100m pł	13.20	13.60	14.50	15.75	16.90	17.75	
100m pł	jun. młodsze (76,2)			14.50	15.75	16.90	17.75
80m pł	młodziczki (76,2/8,20)			12.40	13.00	13.80	14.80
200m pł	młodziczki			31.50	32.50	34.00	36.00
400m pł	56.50	59.50	62.50	66.00	69.00	73.00	
1500m prz			4:55.00	5:15.00	5:40.00	6:20.00	
2000m prz			7:00.00	7:30.00	8:10.00		
3000m prz	9:50.00	10:15.00	11:20.00	11:50.00	12:40.00		
Wzwyż	1.91	1.82	1.70	1.62	1.55	1.45	1.40
Tyczka	4.30	3.80	3.30	3.00	2.70	2.40	2.00
W dal	6.60	6.20	5.80	5.40	5.10	4.80	4.50
Trójskok	13.85	13.20	12.00	11.50	10.75	10.20	9.70
Kula	17.20	16.00	12.50	11.75	10.00	9.00	8.00
Kula (3.00)	jun. młodsze			14.00	13.00	11.00	9.80
Dysk (0.75)	młodziczki			38.00	33.00	28.00	24.00
Dysk	59.00	55.00	43.00	37.00	32.00	27.00	23.00
Młot (4.00)	67.00	59.50	48.00	43.00	37.00	32.00	25.00
Młot (3.00)	jun. młodsze			53.00	47.50	41.00	35.00
Oszczep	56.00	51.50	44.00	39.50	34.50	30.00	26.50
Oszczep (500g)	jun. młodsze			47.00	42.30	37.00	32.00
5-bój	młodziczki			2.950	2.600	2.300	2.000
7-bój	5.800e	5.200e	4.500e	4.200	3.600	3.000	
7-bój (j.mt.)	jun. młodsze			4.580	4.250	3.625	3.200

### MĘŻCZYŹNI:

	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100m	10.25	10.65	10.90	11.30	11.75	12.20	12.75
200m	20.75	21.45	21.90	22.80	23.60	24.40	25.60
300m	Młodzicy			37.50	39.00	40.50	42.50
400m	45.95	47.20	48.50	50.50	52.75	54.75	57.00
600m	Młodzicy			1:28.00	1:32.00	1:35.00	1:40.00
800m	1:47.00	1:48.50	1:51.80	1:57.00	2:02.00	2:07.50	2:12.00
1000m	Młodzicy			2:38.00	2:43.00	2:50.00	3:00.00
1500m	3:39.00		3:49.00	4:02.00	4:12.00	4:22.00	4:35.00
2000m	Młodzicy			6:00.00	6:10.00	6:20.00	6:40.00
3000m			8:18.00	8:45.00	9:15.00	10:10.00	
5000m	13:28.00	13:50.00	14:25.00	15:15.00	16:20.00	17:30.00	
10000m	28:10.00	28:55.00	30:25.00	33:00.00	34:30.00	36:30.00	
Półmaraton	1:02:30	1:04:30	1:07:50	1:11:00	1:17:00		
Maraton	2:13:00	2:16:00	2:23:00	2:34:00	2:50:00		
100km	6:50:00	7:05:00	8:00:00	8:30:00	9:00:00		
24 h	235km	215km	205km	185km	170km		
110m pł	13.70	14.10	15.00	15.75	16.70	17.50	
110m pł	juniorzy (99 cm)			14.50	15.70	16.50	17.50
110m pł	juniorzy mł. (91,4 cm)			14.15	15.00	15.75	16.50
110m pł	młodzicy (91,4 cm)			15.75	17.00	17.75	18.50
200m pł	Młodzicy			27.50	28.25	29.25	30.50
400m pł	49.50	51.50	54.50	56.50	59.00	62.00	
400m pł	juniorzy mł. (84 cm)			53.50	56.00	58.50	61.00
2000m prz	juniorzy			6:00.00	6:10.00	6:27.50	6:50.00
3000m prz	8:30.00	8:40.00	9:05.00	9:35.00	10:15.00	10:50.00	
Chód 5000m	Młodzicy			25:50	27:30	29:45	32:30
Chód			45:00.00	48:00.00	51:30.00	57:00.00	
10000m/10km							
Chód 20km	1:24:30	1:28:00	1:35:00	1:40:00	1:50:00	2:00:00	
Chód 50km	4:07:00	4:15:00	4:33:00	4:47:00	5:10:00		
Wzwyż	2.27	2.22	2.08	1.95	1.82	1.75	1.65
Tyczka	5.55	5.20	4.50	4.00	3.60	3.20	2.80
W dal	8.00	7.80	7.25	6.80	6.30	5.90	5.60
Trójskok	16.80	16.20	14.80	14.40	13.20	12.60	12.00
Kula	19.50	17.70	14.50	13.25	12.00	10.00	
Kula (6.00)	juniorzy			16.00	14.00	13.00	11.00
Kula (5.00)	juniorzy mł.			17.50	15.00	13.50	10.50
Dysk	62.00	57.00	46.00	40.00	35.00	30.00	
Dysk (1.75)	juniorzy			50.00	44.00	38.00	32.00
Dysk (1.50)	juniorzy mł.			53.00	45.00	39.00	30.00
Dysk (1.00)	Młodzicy			46.00	41.00	35.50	31.00
Młot	74.00	69.00	54.00	45.00	38.00	30.00	
Młot (6.00)	juniorzy			60.00	51.00	43.00	33.00
Młot (5.00)	juniorzy mł.			68.00	58.00	50.00	40.00
Oszczep	77.80	74.00	62.00	55.00	47.00	39.00	
Oszczep (700)	juniorzy mł.			65.00	57.00	50.00	45.00
Oszczep (600)	Młodzicy			57.00	48.00	42.00	37.00
10-bój	7.700e	7.000e	6.300e	5.900	5.000	4.200	
10-bój (jun.)	juniorzy			6.500	6.000	5.100	4.400
10-bój (j.mt.)	juniorzy mł.			6.600	6.200	5.200	4.500
5-bój	młodzicy			3.000	2.650	2.350	2.100

- nie będą uznawane klasy I lub wyższe uzyskane we wspólnych biegach kobiet i mężczyzn (nie dotyczy biegów ulicznych)
- warunkiem uznania klas sportowych w konkurencjach technicznych, rozegranych wspólnie dla kobiet i mężczyzn, jest udział w konkursie minimum 2 kobiet i 2 mężczyzn