

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

UWAGI; - w chodzie sportowym na 5km kobiet i 10km mężczyzn klasy sportowe MM, M, I można zdobywać jedynie na bieżni,

- 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 MP, ME lub MŚ (warunkiem uznania uzyskanej normy na innych zawodach w kraju zgłoszonych do kalendarza PZLA jest posiadanie przez obiekt dokumentacji geodezyjnej, zweryfikowanej przez PZLA)**

## Normy klasyfikacyjne - 2008

### 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	2:32:00	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	210 km	195 km	180 km	165 km	150 km		
chód 3km	młodziczki			16:00	17:30	19:00	20:30
chód 5km	juniorki		24:45(b)	27:00(b)	31:00(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 ppł.	13,20	13,60	14,50	15,75	16,90	17,75	
100m ppł (76,2)	juniorki młodsze		14,50	15,75	16,90	17,75	18,50
100m ppł (76,2-8,20)	młodziczki			15,50	16,75	17,40	18,50
300m ppł	młodziczki			47,00	49,50	52,00	55,00
400m ppł	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 (3kg)	młodziczki			12,30	10,50	9,70	9,00
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 (4kg)	67,00	59,50	48,00	43,00	37,00	32,00	25,00
młot (3kg)	młodziczki			43,00	36,00	32,00	25,00
oszczep	56,00	51,50	44,00	39,50	34,50	30,00	26,50
5-bój	młodziczki			2950	2500	2250	2050
7-bój	5.800e	5.200e	4.500e	4.200	3.600	3.000	
7-bój	jun. mł.		4.400e	4.100	3.500	3.100	2.900

## Mężczyźni

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	3:42,00	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	
półmarat.	1:02:30	1:04:30	1:07:50	1:11:00	1:17:00		
maraton	2:12:00	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	235 km	215 km	205 km	185 km	170 km		
110m ppł	13,70	14,10	15,00	15,75	16,70	17,50	
110m ppł (100,0)	juniorzy		14,50	15,70	16,50	17,50	
110m ppł (91,4)	juniorzy młodsi		14,15	15,00	15,75	16,50	
110m ppł (91,4)	młodzicy			15,75	17,00	17,75	18,50
300m ppł	młodzicy			41,50	43,00	44,50	46,50
400m ppł	49,50	51,50	54,50	56,50	59,00	62,00	
400m ppł (84,0)	juniorzy młodsi		53,50	56,00	58,50	61,00	63,50
2000m prz	juniorzy		6:00,00	6:10,00	6:27,50	6:50,00	7:20,00
3000m prz.	8:30,00	8:40,00	9:05,00	9:35,00	10:15,00	10:50,00	
chód 5km	młodzicy			25:50	27:30	29:45	32:30
chód 10km			45:00(b)	48:00(b)	51:30(b)	57:00(b)	
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 (6kg)	juniorzy		16,00	14,00	13,00	11,00	
kula (5kg)	juniorzy młodsi		17,50	15,00	13,50	12,50	10,50
Kula (4kg)	Młodzicy			16,00	14,00	13,00	11,00
dysk	62,00	57,00	46,00	40,00	35,00	30,00	
dysk (1,75kg)	juniorzy		50,00	44,00	38,00	32,00	
dysk (1,5kg)	juniorzy młodsi		53,00	45,00	39,00	35,00	30,00
dysk (1kg)	młodzicy			46,00	41,00	35,50	31,00
młot	74,00	69,00	54,00	45,00	38,00	30,00	
młot (6kg)	juniorzy		60,00	51,00	43,00	33,00	
młot (5kg)	juniorzy młodsi		68,00	58,00	50,00	40,00	30,00
Młot (4kg)	młodzicy			59,00	52,00	43,00	32,00
oszczep	77,80	74,00	62,00	55,00	47,00	39,00	
oszczep (700g)	juniorzy młodsi		65,00	57,00	50,00	45,00	
oszczep (600g)	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	juniorzy		6.500	6.000	5.100	4.400	
8-bój	Juniorzy młodsi		5.200	4.900	4.500	4.000	
8-bój	młodzicy			4.750	4.200	3.700	3.200

Kalendarz WMOZLA

[www.lekkoatletyka.wmszs.pl](http://www.lekkoatletyka.wmszs.pl)