

## OUTDOOR LOOPPROEVEN

## 100 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
10,62	11,90	250	10,96	12,28	125	11,41	12,41	50
10,83	12,00	200	11,19	12,41	100	11,59	12,52	43,5
10,94	12,10	150	11,30	12,51	75	11,70	12,60	37,5
11,04	12,25	100	11,41	12,75	50	11,80	12,95	25
11,15	12,40	50	11,50	12,88	25	11,90	13,18	17,5
11,26	12,60	35	11,76	13,00	17,5	12,00	13,36	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
11,93	12,62	37,5
12,09	12,93	31
12,21	13,20	25
12,32	13,31	20
12,45	13,41	12,5
12,56	13,53	7,5

MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
11,96	13,15	37,5
12,11	13,42	31
12,23	13,65	25
12,40	13,80	20
12,51	13,90	12,5
12,84	14,00	7,5

## 200 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
21,34	24,21	250	22,20	25,01	125	23,08	25,46	50
21,77	24,30	200	22,53	25,39	100	23,23	25,93	43,5
22,19	24,51	150	22,98	25,90	75	23,54	26,40	37,5
22,41	25,25	100	23,15	26,10	50	23,71	26,65	25
22,62	25,50	50	23,38	26,37	25	23,92	26,80	17,5
22,83	26,10	35	23,80	26,68	17,5	24,09	27,00	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
24,34	26,41	37,5
24,84	26,61	31
25,18	26,81	25
25,45	27,00	20
25,60	27,40	12,5
25,80	27,80	7,5

MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
24,38	27,38	37,5
24,86	27,83	31
25,31	28,40	25
25,56	28,88	20
25,94	29,16	12,5
26,20	30,10	7,5

## 400 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
47,48	55,51	250	49,94	57,70	125	51,84	58,15	50
48,43	56,51	200	51,55	58,10	100	52,49	59,30	43,5
49,38	57,51	150	51,79	58,58	75	52,98	60,42	37,5
49,85	58,70	100	52,44	59,34	50	53,57	61,05	25
50,33	59,30	50	52,94	60,12	25	54,05	61,83	17,5
50,80	59,70	35	53,44	61,00	17,5	54,24	62,90	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
54,69	59,75	37,5
55,61	61,36	31
56,34	62,10	25
57,00	63,00	20
57,86	63,38	12,5
58,31	64,25	7,5

MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
55,16	61,40	37,5
56,12	62,42	31
57,28	64,90	25
57,62	65,98	20
58,04	67,30	12,5
58,68	68,00	7,5

## 800 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
1.49.54	2.07.00	250	1.54.40	2.11.00	125	1.58.01	2.13.00	50
1.51.03	2.10.00	200	1.55.00	2.13.00	100	2.00.18	2.16.00	43,5
1.52.02	2.12.20	150	1.56.35	2.15.00	75	2.01.14	2.18.50	37,5
1.53.01	2.14.00	100	1.57.80	2.16.75	50	2.03.57	2.22.00	25
1.54.00	2.16.50	50	1.58.45	2.18.50	25	2.04.21	2.23.50	17,5
1.55.00	2.18.00	35	2.00.00	2.20.00	17,5	2.05.04	2.25.00	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
2.05.34	2.18.75	37,5
2.07.37	2.20.20	31
2.08.72	2.22.30	25
2.10.58	2.24.00	20
2.11.34	2.26.15	12,5
2.12.59	2.28.00	7,5

MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
2.02.46	2.20.00	37,5
2.04.20	2.22.40	31
2.06.08	2.26.36	25
2.07.00	2.28.64	20
2.08.14	2.31.12	12,5
2.11.20	2.32.50	7,5

## 1500 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
3.43.55	4.22.00	250	3.54.31	4.32.00	125	4.06.11	4.42.00	50
3.46.60	4.26.50	200	3.59.31	4.37.50	100	4.09.93	4.45.50	43,5
3.49.65	4.31.40	150	4.01.88	4.39.00	75	4.12.55	4.49.00	37,5
3.52.70	4.35.00	100	4.04.78	4.40.50	50	4.15.52	4.54.00	25
3.55.74	4.38.30	50	4.07.50	4.45.00	25	4.17.75	4.59.00	17,5
3.57.49	4.40.00	35	4.10.00	4.49.00	17,5	4.20.00	5.03.00	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4.19.00	4.51.00	37,5
4.22.41	4.56.00	31
4.27.53	5.00.00	25
4.29.18	5.04.00	20
4.32.90	5.08.00	12,5
4.35.00	5.10.00	7,5

MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4.12.70	4.47.94	37,5
4.16.18	4.54.85	31
4.20.27	4.58.50	25
4.23.68	5.00.90	20
4.26.04	5.04.00	12,5
4.29.10	5.10.00	7,5

## 5000 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
14.00.50	16.10.00	250	14.40.00	17.25.00	125	15.26.20	17.50.00	50
14.15.51	16.24.50	200	15.08.00	17.52.50	100	15.48.00	18.13.05	43,5
14.30.51	16.43.08	150	15.27.20	18.10.25	75	15.59.20	18.27.50	37,5
14.45.51	17.01.50	100	15.40.90	18.34.00	50	16.08.19	18.39.20	25
14.53.00	17.18.00	50	15.51.00	18.45.00	25	16.24.15	18.50.00	17,5
15.00.00	17.30.00	35	16.00.00	18.58.00	17,5	16.32.00	19.10.00	10

## 10000 METER

AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
29.15.01	34.00.00	250	31.15.00	35.30.00	125	32.21.70	37.00.00	50
29.55.01	34.40.00	200	31.55.00	36.00.00	100	33.08.64	37.40.00	43,5
30.35.01	35.20.00	150	32.35.00	36.25.00	75	33.35.24	38.00.00	37,5
31.05.00	36.00.00	100	33.15.00	36.50.00	50	33.52.48	38.20.00	25
31.45.00	36.40.00	50	33.45.00	37.25.00	25	34.04.15	38.55.00	17,5
32.15.00	37.10.00	35	34.15.00	37.50.00	17,5	34.46.12	39.30.00	10

## HORDEN

110 MH	100 MH		110 MH	100 MH		110 MH	100 MH	
(1.067m)	(0.84m)		(1.067m)	(0.84m)		(0.914m)	(0.762m)	
AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
14,34	14,10	250	15,55	14,75	125	15,30	14,80	50
14,91	14,70	200	15,98	15,12	100	15,95	15,30	43,5
15,20	15,21	150	16,52	16,07	75	16,68	16,01	37,5
15,77	15,58	100	16,99	16,80	50	17,20	16,51	25
16,06	15,90	50	17,31	17,35	25	17,90	17,01	17,5
16,96	16,80	35	17,88	17,95	17,5	18,20	18,01	10

100 MH	80 MH	
(0.914m)	(0.762m)	
CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
15,00	12,45	37,5
15,60	12,81	31
16,20	13,13	25
16,82	13,48	20
17,31	13,75	12,5
18,00	13,85	7,5

110 MH	100 MH	
(1.067m)	(0.84m)	
MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
17,42	17,90	37,5
17,94	18,20	31
18,76	18,50	25
18,94	19,10	20
19,10	19,35	12,5
19,24	19,95	7,5

## HORDEN

400 MH	400 MH		400 MH	400 MH		400 MH	400 MH	
(0.914m)	(0.762m)		(0.914m)	(0.762m)		(0.84m)	(0.762m)	
AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
54,34	61,00	250	56,00	63,80	125	58,00	65,00	50
56,30	62,90	200	57,90	65,70	100	59,90	67,00	43,5
57,60	64,30	150	60,20	68,00	75	61,20	68,90	37,5
58,47	66,00	100	61,90	69,70	50	62,90	71,00	25
59,47	67,60	50	62,75	70,50	25	64,80	71,75	17,5
60,31	69,00	35	64,00	71,80	17,5	66,00	73,00	10

300 MH	300 MH	
(0.762m)	(0.762m)	
CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
42,90	46,25	37,5
44,00	47,80	31
45,99	49,20	25
46,30	50,75	20
47,10	51,50	12,5
48,00	52,15	7,5

400 MH	400 MH	
(0.914m)	(0.762m)	
MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
62,38	68,00	37,5
63,64	71,20	31
64,80	72,08	25
65,40	73,29	20
66,04	74,22	12,5
66,92	76,00	7,5

## STEEPLE

3000 m			3000 m			2000 m		
AK	PUNTEN		JUN	PUNTEN		SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
9.05.00	9.52.00	<b>250</b>	9.30.00	10.27.00	<b>125</b>	6.19.00	7.22.00	<b>50</b>
9.16.90	10.19.00	<b>200</b>	9.48.20	10.45.00	<b>100</b>	6.27.50	7.36.00	<b>43,5</b>
9.27.20	10.27.50	<b>150</b>	10.00.00	11.00.00	<b>75</b>	6.33.05	7.43.00	<b>37,5</b>
9.36.50	10.36.90	<b>100</b>	10.12.00	11.10.00	<b>50</b>	6.42.70	7.54.00	<b>25</b>
9.48.20	10.45.50	<b>50</b>	10.24.00	11.22.00	<b>25</b>	6.50.10	8.06.00	<b>17,5</b>
9.59.15	10.52.00	<b>35</b>	10.35.00	11.38.00	<b>17,5</b>	6.58.25	8.21.00	<b>10</b>

1500 m		
CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4.43.00	5.22.00	<b>37,5</b>
4.49.20	5.33.00	<b>31</b>
4.57.50	5.38.00	<b>25</b>
5.05.10	5.44.00	<b>20</b>
5.14.75	5.50.00	<b>12,5</b>
5.20.00	6.02.00	<b>7,5</b>

3000 m		
MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
9.56.68		<b>37,5</b>
10.07.30		<b>31</b>
10.28.25		<b>25</b>
10.39.75		<b>20</b>
10.55.00		<b>12,5</b>
11.06.50		<b>7,5</b>

## MARATHON

AK	PUNTEN		MAS AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES		HEREN	DAMES	
2U16.40	2U41.03	<b>250</b>	2U33.40	2U56.20	<b>125</b>
2U20.50	2U44.50	<b>200</b>	2U37.35	3U01.00	<b>100</b>
2U25.18	2U50.00	<b>150</b>	2U40.00	3U05.00	<b>75</b>
2U27.32	2U55.30	<b>100</b>	2U44.25	3U10.00	<b>50</b>
2U29.49	3U02.00	<b>50</b>	2U52.30	3U18.00	<b>25</b>
2U32.00	3U10.00	<b>35</b>	2U50.00	3U25.00	<b>17,5</b>

## OUTDOOR KAMPPROEVEN

## HOOGSPRINGEN

AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
2M07	1M78	250
2M00	1M75	200
1M97	1M71	150
1M94	1M67	100
1M88	1M64	50
1M85	1M60	35

JUN	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
1M97	1M70	125
1M93	1M66	100
1M87	1M62	75
1M83	1M60	50
1M79	1M56	25
1M74	1M54	17,5

SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
1M88	1M65	50
1M78	1M60	43,5
1M75	1M55	37,5
1M70	1M50	25
1M68	1M46	17,5
1M65	1M43	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
1M72	1M58	37,5
1M65	1M52	31
1M62	1M49	25
1M58	1M46	20
1M55	1M43	12,5
1M53	1M40	7,5

MAS	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
1M70	1M55	37,5
1M66	1M46	31
1M62	1M44	25
1M60	1M42	20
1M58	1M40	12,5
1M53	1M37	7,5

## VERSPRINGEN

AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
7M26	6M00	250
7M04	5M85	200
6M91	5M72	150
6M80	5M55	100
6M62	5M33	50
6M40	5M10	35

JUN	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
6M97	5M82	125
6M73	5M60	100
6M54	5M45	75
6M40	5M31	50
6M12	5M08	25
6M00	5M00	17,5

SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
6M42	5M50	50
6M30	5M30	43,5
6M17	5M21	37,5
6M03	5M05	25
5M85	4M88	17,5
5M75	4M75	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
6M01	5M30	37,5
5M81	5M10	31
5M70	4M95	25
5M59	4M80	20
5M44	4M70	12,5
5M25	4M60	7,5

MAS	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
6M00	5M00	37,5
5M86	4M80	31
5M66	4M71	25
5M43	4M60	20
5M30	4M52	12,5
5M18	4M40	7,5

## POLSTOKSPRINGEN

AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4M80	3M72	250
4M62	3M60	200
4M55	3M50	150
4M30	3M30	100
3M95	3M08	50
3M70	2M90	35

JUN	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4M50	3M48	125
4M25	3M35	100
3M95	3M25	75
3M75	3M05	50
3M40	2M85	25
3M30	2M50	17,5

SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
4M20	3M20	50
3M90	3M10	43,5
3M70	3M00	37,5
3M50	2M75	25
3M25	2M45	17,5
3M00	2M25	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
3M41	3M00	37,5
3M11	2M90	31
2M90	2M70	25
2M80	2M45	20
2M70	2M25	12,5
2M50	2M00	7,5

MAS	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
3M96	2M90	37,5
3M64	2M80	31
3M40	2M70	25
3M30	2M55	20
3M20	2M40	12,5
3M00	2M20	7,5

## HINKSTAPSPRINGEN

AK	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
14M95	12M00	250
14M38	11M77	200
14M10	11M60	150
13M82	11M35	100
13M35	10M80	50
12M90	10M45	35

JUN	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
14M05	11M55	125
13M60	11M30	100
13M26	11M07	75
13M04	10M68	50
12M62	10M40	25
12M15	10M15	17,5

SCHOL	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
13M31	11M00	50
12M95	10M65	43,5
12M77	10M34	37,5
12M40	10M10	25
12M12	9M95	17,5
11M80	9M75	10

CAD	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
12M05	10M63	37,5
11M51	10M30	31
11M28	10M00	25
11M05	9M85	20
10M95	9M70	12,5
10M50	9M50	7,5

MAS	PUNTEN	
HEREN	DAMES	
12M00	10M40	37,5
11M72	10M21	31
11M60	9M98	25
11M20	9M67	20
10M97	9M55	12,5
10M50	9M05	7,5

## KOGELSTOTEN

AK	PUNTEN	
7,250 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
15M50	14M00	250
15M00	13M50	200
14M10	13M00	150
13M40	12M00	100
12m90	11M50	50
12m30	10M75	35

JUN	PUNTEN	
6 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
14M80	12M00	125
14M10	11M75	100
13M60	11M50	75
13M10	11M00	50
12M47	10M50	25
12M00	10M00	17,5

SCHOL	PUNTEN	
5 kg	3 kg	
HEREN	DAMES	
14M80	12m75	50
14M00	12m00	43,5
13M20	11m50	37,5
12M50	11m00	25
12M00	10m50	17,5
11M50	10m00	10

CAD	PUNTEN	
4 kg	3 kg	
HEREN	DAMES	
13M53	12M00	37,5
12M50	11M30	31
12M01	10M80	25
11M31	10M50	20
11M00	10M10	12,5
10M75	9M60	7,5

MAS	PUNTEN	
7,250 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
12M64	11M45	37,5
12M05	10M60	31
11M76	10M20	25
11M26	10M00	20
10M94	9M75	12,5
10M50	9M25	7,5

## DISCUSWERPEN

AK	PUNTEN	
2 kg	1 kg	
HEREN	DAMES	
50M00	45M00	250
46M95	41M00	200
44M20	38M75	150
40M75	37M00	100
38M40	35M50	50
35M00	34M00	35

JUN	PUNTEN	
1,750 kg	1 kg	
HEREN	DAMES	
44M50	38M50	125
41M05	37M00	100
39M14	35M50	75
37M00	34M00	50
34M90	32M00	25
32M90	30M00	17,5

SCHOL	PUNTEN	
1,5 kg	1 kg	
HEREN	DAMES	
46M00	36M50	50
41M40	34M50	43,5
38M77	32M00	37,5
36M66	30M00	25
33M95	28M50	17,5
31M00	26M00	10

CAD	PUNTEN	
1 kg	1 kg	
HEREN	DAMES	
45M00	32M00	37,5
40M95	30M00	31
37M30	28M50	25
35M20	26M00	20
33M40	24M50	12,5
30M00	23M00	7,5

MAS	PUNTEN	
2 kg	1 kg	
HEREN	DAMES	
38M40	35M00	37,5
35M24	33M75	31
33M78	32M50	25
32M12	30M00	20
30M60	28M00	12,5
28M50	26M00	7,5

## SPEERWERPEN

AK	PUNTEN	
800 gr	600 gr	
HEREN	DAMES	
65M50	43M50	250
62M40	41M00	200
58M80	39M50	150
55M45	37M75	100
51M60	35M00	50
49M00	33M00	35

JUN	PUNTEN	
800 gr	600 gr	
HEREN	DAMES	
56M10	41M00	125
52M08	39M00	100
49M95	37M50	75
47M51	35M00	50
45M00	33M00	25
42M10	30M00	17,5

SCHOL	PUNTEN	
700 gr	600 gr	
HEREN	DAMES	
55M00	37M50	50
50M73	35M00	43,5
47M33	33M00	37,5
45M10	30M00	25
43M20	27M50	17,5
40M00	25M00	10

CAD	PUNTEN	
600 gr	500 gr	
HEREN	DAMES	
46M36	36M00	37,5
42M19	33M00	31
39M20	30M00	25
37M60	28M75	20
36M91	27M00	12,5
35M00	24M50	7,5

MAS	PUNTEN	
800 gr	600 gr	
HEREN	DAMES	
47M60	33M55	37,5
43M84	29M00	31
41M24	27M05	25
39M06	25M60	20
37M97	24M25	12,5
36M20	22M50	7,5

## HAMERSLINGEREN

AK	PUNTEN	
7,250 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
59M00	46M00	250
56M25	43M75	200
50M18	41M00	150
46M17	38M00	100
43M09	33M00	50
36M50	26M00	35

JUN	PUNTEN	
6,250 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
55M00	42M00	125
50M50	39M50	100
45M00	35M25	75
40M45	31M00	50
35M60	27M00	25
33M00	24M50	17,5

SCHOL	PUNTEN	
5 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
53M00	39M75	50
49M50	35M00	43,5
44M80	30M15	37,5
40M00	27M00	25
34M80	25M45	17,5
30M00	22M00	10

CAD	PUNTEN	
4 kg	3 kg	
HEREN	DAMES	
40M01	35M00	37,5
35M00	33M25	31
31M00	29M10	25
28M00	26M50	20
26M00	24M25	12,5
24M00	20M00	7,5

MAS	PUNTEN	
7,250 kg	4 kg	
HEREN	DAMES	
39M90	35M00	37,5
36M20	32M75	31
34M55	28M00	25
31M25	25M00	20
28M40	23M75	12,5
25M00	21M00	7,5

## MEERKAMP

AK	PUNTEN	
10 kamp	7 kamp	
HEREN	DAMES	
7150 p	5250 p	<b>250</b>
6550 p	4900 p	<b>200</b>
6350 p	4500 p	<b>150</b>
6000 p	4115 p	<b>100</b>
5500 p	3920 p	<b>50</b>
5250 p	3750 p	<b>35</b>

JUN	PUNTEN	
10 kamp	7 kamp	
HEREN	DAMES	
6535 p	4750 p	<b>125</b>
6234 p	4400 p	<b>100</b>
5926 p	4280 p	<b>75</b>
5656 p	3880 p	<b>50</b>
5550 p	3720 p	<b>25</b>
5300 p	3500 p	<b>17,5</b>

SCHOL	PUNTEN	
10 kamp	7 kamp	
HEREN	DAMES	
6000 p	4300 p	<b>50</b>
5900 p	4100 p	<b>43,5</b>
5400 p	3700 p	<b>37,5</b>
5250 p	3300 p	<b>25</b>
5125 p	3010 p	<b>17,5</b>
4600 p	2875 p	<b>10</b>

CAD	PUNTEN	
8 kamp	6 kamp	
HEREN	DAMES	
4500 p	3850 p	<b>37,5</b>
4000 p	3600 p	<b>31</b>
3850 p	3400 p	<b>25</b>
3650 p	3250 p	<b>20</b>
3370 p	3100 p	<b>12,5</b>
3250 p	3050 p	<b>7,5</b>