



NORMY KLASYFIKACYJNE PZLA

Podane normy zawodnicy mogą zdobywać na zawodach kalendarzowych PZLA, zawodach z kalendarzy EA lub/i WA oraz na innych zawodach zagranicznych zgodnie z przyznaną klasą imprezy przez PZLA, posiadając ważną licencję PZLA.

Zasada przyznawania norm klasyfikacyjnych:

- klasa mistrzowska międzynarodowa i niższe na zawodach kalendarzowych MM oraz na zawodach z kalendarzy EA lub/i WA MM (weryfikacja PZLA),
- klasa pierwsza i niższe na zawodach kalendarzowych PZLA oraz na innych zawodach zagranicznych zgodnie z przyznaną klasą imprezy przez PZLA (weryfikacja PZLA),
- Klasę V** przyznawana jest dla zawodników U16 i młodszych, a klasa IV* dla U20 i młodszych.

W biegach ulicznych do przyznania normy klasyfikacyjnej brany pod uwagę będzie czas brutto.

KOBIETY:

Konkurencja	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100 m	11.40	11.85	12.15	12.75	13.20	13.80	14.50
200 m	23.20	24.00	24.90	26.25	27.30	28.50	30.25
300 m	U16			43.00	45.00	46.50	48.50
400 m	52.35	54.50	56.50	59.00	62.00	64.50	67.00
600 m	U16			1:39.00	1:43.00	1:46.00	1:50.00
800 m	2:01.30	2:04.00	2:10.50	2:17.50	2:25.00	2:32.00	2:36.00
1000 m	U16			3:02.50	3:12.50	3:22.50	3:32.50
1500 m	4:08.00	4:18.00	4:32.00	4:44.00	4:57.50	5:10.00	5:30.00
2000 m	U16			7:00.00	7:15.00	7:35.00	8:00.00
3000 m			9:55.00	10:25.00	11:05.00	11:40.00	
5000 m / 5 km	15:24.00	16:05.00	17:15.00	18:15.00	19:30.00	21:00.00	
10000 m / 10 km	32:20.00	33:40.00	37:45.00	40:00.00	44:00.00	48:00.00	
Półmaraton	1:11:30	1:14:00	1:24:00	1:28:30	1:31:00		
Maraton	2:32:00	2:37:00	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 3000 m / 3 km	U16			16:00	17:30	19:00	20:30
Chód 5000 m / 5 km	U20		24:45.00-b	27:00.00-b	31:00.00-b	33:30	
Chód 10 km	45:00	47:30	52:00	53:30	57:00		
Chód 20 km	1:38:00	1:41:00	1:45:00	1:51:00	1:55:00		
Chód 35 km	2:53:00	2:58:00	3:16:00	3:24:00	3:31:00		
Chód 50 km	4:30:00	4:40:00	4:55:00	5:10:00	5:30:00		
Chód półmaratoński	1:44:00	1:47:00	1:51:30	1:58:00	2:02:30	2:12:30	
Chód maratoński	3:35:00	3:41:30	4:04:00	4:14:00	4:24:00		
100 m ppł	13.20	13.60	14.50	15.75	16.90	17.75	
100m ppł	U18 (76,2)		14.50	15.75	16.90	17.75	18.50
80 m ppł	U16 (76,2/8,20)			12.40	13.00	13.80	14.80
200 m ppł	U16 (uzyskany w 2020 ważność do 31.12.2021)			31.50	32.50	34.00	36.00
300 m ppł	U16			47.00	49.50	52.00	55.00
400 m ppł	56.50	59.50	62.50	66.00	69.00	73.00	
1000 m prz.	U16			3:16.50	3:26.50	3:36.50	3:46.50
1500 m prz.	U18		5:00.00	5:15.00	5:35.00	6:00.00	
2000 m prz.	U20		7:00.00	7:30.00	8:10.00	9:00.00	
3000 m prz.	9:50.00	10:15.00	11:20.00	11:50.00	12:40.00	13:40.00	
Wzwyż	1.91	1.82	1.70	1.62	1.55	1.45	1.40
Tyczka	4.40	4.10	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
Wieloskok	U16			10.80	10.40	10.00	9.60
Trójskok	13.85	13.30	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)	U18		14.00	13.00	11.00	9.80	8.70
Dysk (0.75)	U16			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)	69.00	64.00	48.00	43.00	37.00	32.00	25.00
Młot (3.00)	U18		53.00	47.50	41.00	35.00	27.00
Oszczep	58.00	53.00	44.00	39.50	34.50	30.00	26.50
Oszczep (500g)	U18		47.00	42.30	37.00	32.00	28.00

5-bój (U16)	U16			2.950	2.600	2.300	2.000
7-bój	5.800e	5.200e	4.500e	4.200	3.600	3.000	
7-bój U18	U18			4.250	3.625	3.200	3.000

MEŻCZYŹNI:

Konkurencja	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100 m	10.25	10.65	10.90	11.30	11.75	12.20	12.75
200 m	20.75	21.45	21.90	22.80	23.60	24.40	25.60
300 m	U16			37.50	39.00	40.50	42.50
400 m	45.95	47.20	48.50	50.50	52.75	54.75	57.00
600 m	U16			1:28.00	1:32.00	1:35.00	1:40.00
800 m	1:47.00	1:48.50	1:51.80	1:57.00	2:02.00	2:07.50	2:12.00
1000 m	U16			2:38.00	2:43.00	2:50.00	3:00.00
1500 m	3:39.00	3:42.00	3:49.00	4:02.00	4:12.00	4:22.00	4:35.00
2000 m	U16			6:00.00	6:10.00	6:20.00	6:40.00
3000 m			8:18.00	8:45.00	9:15.00	10:10.00	
5000 m / 5 km	13:28.00	13:50.00	14:25.00	15:15.00	16:20.00	17:30.00	
10000 m / 10 km	28:10.00	28:55.00	30:25.00	33:00.00	34:30.00	36:30.00	
Półmaraton	1:01:45	1:03:30	1:07:50	1:11:00	1:17:00		
Maraton	2:10:30	2:13:30	2:23:00	2:34:00	2:50:00		
100 km	6:50:00	7:05:00	8:00:00	8:30:00	9:00:00		
24 h	235km	215km	205km	185km	170km		
110 m ppł	13.70	14.10	15.00	15.75	16.70	17.50	
110 m ppł	U20 (99 cm)			14.50	15.70	16.50	
110 m ppł	U18 (91,4 cm)			14.15	15.00	15.75	
110 m ppł	U16 (91,4 cm)			15.75	17.00	17.75	18.50
200 m ppł	U16 (uzyskany w 2019 ważność do 31.12.2020)			27.50	28.25	29.25	30.50
300 m ppł	U16			41.50	43.00	44.50	46.50
400 m ppł	49.50	51.50	54.50	56.50	59.00	62.00	
400 m ppł	U18 (84 cm)			53.50	56.00	58.50	63.50
1000 m prz	U16			2:50.00	2:55.00	3:02.00	3:12.00
2000 m prz	U20			6:00.00	6:10.00	6:27.50	6:50.00
2000 m prz	U18			5:55.00	6:04.50	6:22.00	6:44:00
3000 m prz	8:30.00	8:40.00	9:05.00	9:35.00	10:15.00	10:50.00	
Chód 5000 m / 5 km	U16			25:50	27:30	29:45	32:30
Chód 10000 m/10 km	U20			45:00.00	48:00.00	51:30.00	57:00.00
Chód 20 km	1:24:30	1:28:00	1:35:00	1:40:00	1:50:00	2:00:00	
Chód 35 km	2:32:00	2:38:00	2:55:00	3:03:00	3:10:00		
Chód 50 km	3:55:00	4:00:00	4:33:00	4:47:00	5:10:00		
Chód półmaratoński	1:29:30	1:33:30	1:41:00	1:46:30	1:57:00	2:08:00	
Chód maratoński	3:10:00	3:18:00	3:41:00	3:51:00	4:01:00		
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
Wieloskok	U16			12.20	11.80	11.40	11.00
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)	U20			16.00	14.00	13.00	11.00
Kula (5.00)	U18			17.50	15.00	13.50	12.50
Dysk	62.00	57.00	46.00	40.00	35.00	30.00	
Dysk (1.75)	U20			50.00	44.00	38.00	32.00
Dysk (1.50)	U18			53.00	45.00	39.00	35.00
Dysk (1.00)	U16			46.00	41.00	35.50	31.00
Młot	74.00	69.00	54.00	45.00	38.00	30.00	
Młot (6.00)	U20			60.00	51.00	43.00	33.00
Młot (5.00)	U18			68.00	58.00	50.00	40.00
Oszczep	77.80	74.00	62.00	55.00	47.00	39.00	
Oszczep (700) nw. mod.	U18			63.00	55.50	49.00	44.00
Oszczep (600)	U16			57.00	48.00	42.00	37.00
10-bój	7.700e	7.000e	6.300e	5.900	5.000	4.200	
10-bój (U20)	U20			6.500	6.000	5.100	4.400
10-bój (U18)	U18			6.600	6.200	5.200	4.500
5-bój (U16)	U16			3 000	2.650	2.350	2.100

Warunki uzyskania norm klasyfikacyjnych w niestandardowych warunkach rywalizacji:

- nie będą uznawane klasy 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.