

## MINŐSÍTÉSI SZINTEK 2011/DI

FÉRFI	FELNŐTT			UTÁNPÓTLÁS
	I.osztály	II.osztály	III.osztály	I.osztály
100 m	10,45	10,85	12,05	10,75
200 m	21,15	21,95	24,25	21,75
400 m	47,00	49,65	54,05	48,35
800 m	1:49,20	1:55,15	2:04,15	1:52,30
1500 m	3:44,30	3:57,00	4:16,00	3:51,00
5000 m	13:45,00	15:00,00	16:30,00	14:12,00
10000 m	29:11,00	31:20,00	35:00,00	29:56,00
Félmaraton	1:04:30	1:12:00	1:20:00	1:07:30
Maraton	2:17:50	2:30:00	2:50:00	2:26:00
110 m gátfutás	14,10	15,10	17,10	14,65
400 m gátfutás	51,60	56,00	63,10	53,60
3000 m akadályfutás	8:46,75	9:36,00	10:40,00	9:06,00
20 km gyaloglás	1:20:30	1:37:00	1:55:00	1:33:30
50 km gyaloglás	4:14:00	5:00:00	5:45:00	4:35
Magasugrás	218	202	182	208
Rúdugrás	525	455	380	495
Távolugrás	765	700	620	720
Hármasugrás	16,00	14,20	13,00	15,25
Súlylökés /7,26 kg/	18,80	16,00	12,50	17,40
Diszkoszvetés /2 kg/	59,70	51,00	40,00	54,50
Gerelyhajítás /800 gr/	77,40	66,00	52,00	70,00
Kalapácsvetés /7,26 kg/	71,30	63,00	50,00	65,50
Tízpróba	7400	6400	4800	6750

NŐI	FELNŐTT			UTÁNPÓTLÁS
	I.osztály	II.osztály	III.osztály	I.osztály
100 m	11,80	12,30	13,40	12,10
200 m	24,10	25,05	27,05	24,80
400 m	54,40	56,85	63,85	56,00
800 m	2:06,00	2:12,15	2:28,15	2:09,50
1500 m	4:20,00	4:35,00	5:00,00	4:28,00
5000 m	16:00,00	17:30,00	19:30,00	16:40,00
10000 m	34:13,00	37:00,00	45:00,00	35:38,00
Félmaraton	1:15:00	1:25:00	1:45:00	1:18:00
Maraton	2:41:30	3:00:00	3:30:00	2:49:00
100 m gátfutás	13,85	14,85	17,05	14,40
400 m gátfutás	59,05	63,85	69,15	61,30
20 km gyaloglás	1:40:00	2:00:00	2:15:00	1:45:00
3000 m akadály	10:19,10	11:30,00	13:30,00	10:47,00
Magasugrás	185	175	155	180
Rúdugrás	435	375	315	415
Távolugrás	630	580	500	605
Hármasugrás	13,55	12,60	11,00	12,95
Súlylökés /4 kg/	17,90	15,00	12,50	16,70
Diszkoszvetés /1 kg/	58,80	49,00	37,00	55,50
Gerelyhajítás /600 gr/	59,50	49,50	37,00	56,00
Kalapácsvetés /4 kg/	67,30	57,00	45,00	63,00
Hétpróba	5600	4600	3300	5300

<b>JUNIOR FÉRFIAK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	10,95	11,35	12,55
<b>200 m</b>	22,25	23,25	25,55
<b>400 m</b>	50,05	52,55	57,15
<b>800 m</b>	1:55,05	2:02,05	2:08,55
<b>1500 m</b>	3:57,00	4:10,00	4:26,00
<b>3000 m</b>	8:40,00	9:10,00	9:46,00
<b>5000 m</b>	15:10,00	16:00,00	17:00,00
<b>10000 m</b>	32:30,00	34:30,00	36:00,00
<b>Kismaraton /20 km/</b>	1;08:00	1;16:00	1;28:00
<b>Félmaraton</b>	1:12	1:21	1:33
<b>110 m /99/ gátfutás</b>	15,00	16,10	17,30
<b>400 m gátfutás</b>	56,15	60,15	65,15
<b>3000 m akadályfutás</b>	9:35,00	9:55,00	10:20,00
<b>10 km gyaloglás</b>	46:00	53:00	1;00:00
<b>20 km gyaloglás</b>	1:38:00	1:53:00	2:08:00
<b>Magasugrás</b>	202	188	170
<b>Rúdugrás</b>	450	420	360
<b>Távolugrás</b>	700	650	570
<b>Hármasugrás</b>	14,50	13,60	12,00
<b>Súlylökés /6 kg/</b>	16,00	14,00	12,00
<b>Diszkoszvetés /1,75 kg/</b>	48,00	41,00	33,00
<b>Gerelyhajítás /800 gr/</b>	63,00	53,00	44,00
<b>Kalapácsvetés /6 kg/</b>	63,00	53,00	43,00
<b>Tízpróba /junior/</b>	5800	4800	3800

<b>JUNIOR NŐK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	12,45	12,95	13,85
<b>200 m</b>	25,25	26,35	28,35
<b>400 m</b>	56,45	59,45	66,15
<b>800 m</b>	2:12,14	2:20,14	2:30,14
<b>1500 m</b>	4:34,00	4:50,00	5:15,00
<b>3000 m</b>	9:55,00	10:45,00	11:30,00
<b>10000 m</b>	38:00,00	42:00,00	47:00,00
<b>Kismaraton /15 km/</b>	59:30	1;08:00	1;30:00
<b>100 m gátfutás</b>	14,85	15,95	17,35
<b>400 m gátfutás</b>	62,00	67,15	72,65
<b>3000 m akadályfutás</b>	11:25,00	11:50,00	12:40,00
<b>10 km gyaloglás</b>	54:00	1;04:00	1;10:00
<b>15 km gyaloglás</b>	1:24:00	1:38	1:48
<b>Magasugrás</b>	174	164	150
<b>Rúdugrás</b>	350	320	260
<b>Távolugrás</b>	580	540	460
<b>Hármasugrás</b>	12,40	11,40	10,20
<b>Súlylökés /4 kg/</b>	13,50	12,00	10,00
<b>Diszkoszvetés /1 kg/</b>	46,00	36,00	28,00
<b>Gerelyhajítás /600 gr/</b>	45,00	37,00	29,00
<b>Kalapácsvetés /4 kg/</b>	53,00	46,00	36,00
<b>Hétpróba</b>	4400	4000	3000

<b>IFJÚSÁGI FIÚK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	11,25	11,75	13,05
<b>200 m</b>	22,85	23,85	26,35
<b>400 m</b>	51,25	54,05	60,05
<b>800 m</b>	1:57,85	2:05,15	2:13,05
<b>1500 m</b>	4:04,00	4:14,00	4:35,00
<b>3000 m</b>	8:50,00	9:20,00	9:55,00
<b>Kismaraton /15 km/</b>	51:45	58:00	1:10:00
<b>110 m /91/ gátfutás</b>	15:05	16,15	17,25
<b>400 m gátfutás</b>	58,15	62,15	67,15
<b>2000 m akadályfutás</b>	6:15,00	6:45,00	7:20,00
<b>10 km gyaloglás</b>	49:30	55:00	1:10:00
<b>15 km gyaloglás</b>	1:17	1:26	1:48
<b>Magasugrás</b>	194	182	165
<b>Rúdugrás</b>	430	380	320
<b>Távolugrás</b>	670	620	550
<b>Hármasugrás</b>	13,80	12,60	11,00
<b>Súlylökés /5 kg/</b>	16,00	14,00	12,00
<b>Diszkoszvetés /1,5 kg/</b>	48,00	40,00	30,00
<b>Gerelyhajítás /700 gr/</b>	62,00	50,00	40,00
<b>Kalapácsvetés /5 kg/</b>	62,00	52,00	42,00
<b>Nyolcpróba /ifjúsági/</b>	4800	3900	3200

<b>IFJÚSÁGI LEÁNYOK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	12,75	13,25	14,05
<b>200 m</b>	25,85	26,85	30,25
<b>400 m</b>	58,05	61,15	68,15
<b>800 m</b>	2:15,15	2:24,15	2:34,15
<b>1500 m</b>	4:40,00	5:00,00	5:30,00
<b>3000 m</b>	10:10,00	11:00,00	12:00,00
<b>Kismaraton /10 km/</b>	38:00	42:00	47:00
<b>100 m gátfutás</b>	14,75	15,85	17,05
<b>400 m gátfutás</b>	64,25	69,35	75,00
<b>2000 m akadályfutás</b>	7:08,00	7:38,00	8:50,00
<b>5 km gyaloglás</b>	27:00:00	32:00:00	40:00:00
<b>10 km gyaloglás</b>	57:00:00	1:07:00	1:00:18
<b>Magasugrás</b>	168	156	142
<b>Rúdugrás</b>	330	300	240
<b>Távolugrás</b>	565	525	440
<b>Hármasugrás</b>	11,80	10,80	9,60
<b>Súlylökés /3 kg/</b>	14,00	12,50	10,50
<b>Diszkoszvetés /1 kg/</b>	42,00	34,00	27,00
<b>Gerelyhajítás /600 gr/</b>	42,00	33,00	26,00
<b>Kalapácsvetés /3 kg/</b>	52,00	45,00	37,00
<b>Hétpróba</b>	4000	3300	2200

<b>SERDÜLŐ 15 ÉVES FIÚK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
100 m	11,64	12,44	13,54
200 m	23,74	25,64	27,64
400 m	53,54	57,54	61,84
800 m	2:03,84	2:10,84	2:19,84
1500 m	4:16,00	4:26,00	4:45,00
3000 m	9:20,00	9:45,00	10:25,00
Kismaraton /10 km/	36:15	42:00	52:00
100 m /84/ gátfutás	14,54	15,54	17,04
300 m gátfutás	41,74	45,24	50,24
1500 m akadályfutás	4:40	4:55	5:20
5 km gyaloglás	26:00	30:00	35:00
8 km gyaloglás	43:00	49:00	57:00
4x100 m	47,0/47,14		
Vágta váltó	2:09		
4x800 m	8:34		
Magasugrás	182	168	155
Rúdugrás	390	340	300
Távolugrás	620	550	480
Hármasugrás	12,80	11,80	10,50
Súlylökés /4 kg/	15,00	13,50	11,50
Diszkoszvetés /1kg/	47,00	40,00	32,00
Gerelyhajítás /600 gr/	54,00	46,00	38,00
Kalapácsvetés /4 kg/	55,00	47,00	37,00
Nyolcpróba	3800	3400	3000

<b>SERDÜLŐ 15 ÉVES LEÁNYOK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
100 m	13,04	13,64	14,44
200 m	26,64	28,04	31,34
400 m	60,84	64,14	70,14
800 m	2:20,14	2:26,14	2:36,14
1500 m	4:55,00	5:15,00	5:40,00
3000 m	10:45,00	11:20,00	12:20,00
1500 m akadály	5:20/5:20,14	5:45/5:45,14	6:30/6:30,14
Kismaraton /8 km/	32:15	38:00	45:00
100 m gátfutás	15,34	16,34	18,04
300 m gátfutás	47,74	52,24	58,24
3 km gyaloglás	16:30:00	19:00:00	26:00:00
8 km gyaloglás	45:30:00	53:00:00	60:00:00
4x100 m	50,50		
Vágta váltó	2:24		
4x800	9:40:00		
Magasugrás	160	150	135
Rúdugrás	310	270	220
Távolugrás	535	500	450
Súlylökés /3 kg/	12,50	11,50	10,00
Diszkoszvetés /1 kg/	36,00	28,00	24,00
Gerelyhajítás /500 gr/	40,00	36,00	30,00
Kalapácsvetés /3 kg/	45,00	37,00	30,00
Hatpróba	3800	3400	3000

<b>SERDÜLŐ 14 ÉVES FIÚK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	12,24	13,04	14,54
<b>300 m</b>	39,74	43,74	47,84
<b>800 m</b>	2:08,14	2:15,14	2:25,14
<b>3000 m</b>	9:40,00	10:20,00	10:45,00
<b>Kismaraton /10 km/</b>	38:15	44:00	54:00
<b>100 m /84/ gátfutás</b>	14,84	16,04	18,04
<b>1500 m akadályfutás</b>	4:50/4:50,14	5:05/5:05,14	5:25/5:25,14
<b>5 km gyaloglás</b>	27:30	32:00	38:00
<b>8 km gyaloglás</b>	45:30	52:00	61:00
<b>4x100 m</b>	47,0/47,14		
<b>Vágta váltó</b>	2:09		
<b>4x800</b>	8:34		
<b>Magasugrás</b>	172	158	145
<b>Rúdugrás</b>	360	310	260
<b>Távolugrás</b>	590	520	460
<b>Súlylökés /4 kg/</b>	14,00	12,00	10,50
<b>Diszkoszvetés /1kg/</b>	42,00	35,00	27,00
<b>Gerelyhajítás /600 gr/</b>	48,00	40,00	32,0
<b>Kalapácsvetés /4 kg/</b>	50,00	42,00	32,00
<b>Négypróba A</b>	1700	1400	1100
<b>Négypróba B</b>	1800	1500	1200
<b>Négypróba C</b>	1700	1400	1100
<b>Nyolcpróba</b>	3300	2900	2400

<b>SERDÜLŐ 14 ÉVES LEÁNYOK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>100 m</b>	13,24	13,84	14,84
<b>300 m</b>	42,74	46,74	51,24
<b>800 m</b>	2:24,14	2:30,14	2:40,14
<b>3000 m</b>	11:00,00	11:30,0	12:40,00
<b>1500 m akadály</b>	5:30/5:30,14	5:55/5:55,14	6:40/6:40,14
<b>Kismaraton /8 km/</b>	33:30	40:00	47:00
<b>80 m gátfutás</b>	12,74	13,74	15,54
<b>3 km gyaloglás</b>	17:30:00	21:00:00	30:00:00
<b>5 km gyaloglás</b>	30:30:00	35:30:00	40:00:00
<b>4x100 m</b>	50,50		
<b>Vágta váltó</b>	2:24		
<b>4x800</b>	9:40:00		
<b>Magasugrás</b>	152	140	130
<b>Rúdugrás</b>	290	250	200
<b>Távolugrás</b>	510	470	420
<b>Súlylökés /3 kg/</b>	12,00	11,00	9,00
<b>Diszkoszvetés /1 kg/</b>	32,00	26,00	21,00
<b>Gerelyhajítás /500 gr/</b>	37,00	34,00	27,00
<b>Kalapácsvetés /3 kg/</b>	40,00	33,00	25,00
<b>Négypróba A</b>	1800	1400	1000
<b>Négypróba B</b>	2000	1600	1200
<b>Négypróba C</b>	1600	1300	950
<b>Hétpróba</b>	3200	2800	2400

<b>SERDÜLŐ 13 ÉVES FIÚK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>4x100 m váltó</b>	51:00		
<b>4x600 m váltó</b>	7:00		
<b>Vágta váltó</b>	2:09		
<b>Négypróba A</b>	1300	1050	700
<b>Négypróba B</b>	1400	1100	900
<b>Négypróba C</b>	1400	1100	900
<b>Nyolcpróba</b>	2700	2300	1900

<b>SERDÜLŐ 13 ÉVES LEÁNYOK</b>			
	<b>Aranyjelvény</b>	<b>Ezüstjelvény</b>	<b>Bronzjelvény</b>
<b>4x100 m váltó</b>	53,00		
<b>4x600 m váltó</b>	7:30		
<b>Vágta váltó</b>	2:24		
<b>Négypróba A</b>	1500	1150	900
<b>Négypróba B</b>	1700	1300	1000
<b>Négypróba C</b>	1400	1100	850
<b>Hétpróba</b>	2800	2400	2000