



LEEFTIJD		ATLETIEK					ZWEMMEN				t o u w	w a n d e l	FIETSEN			b a s k e t	v o l l e y
		60m of 100m		1000m	2000m	VER	25m	100m of 400m		1km			5km	afst.			
		1	2	3	4	5	6		7	8			9	10	11		
		sec	sec	min/sec	min/sec	m/cm	sec	min/sec	min/sec	min/sec	km	m/s	m/s	km	aantal	sec	
12 tot 13j.	BRONS	10.9	17.5	5.20	14.00	2.80	geen tijd vereist			2.20	15	geen tijd		20	9	10	
	ZILVER	10.0	16.3	5.00	12.30	3.10	35	2.20	8.00	5.30	20	2'	15'	35	15	25	
	GOUD	9.5	15.4	4.40	11.30	3.70	25	1.40	7.00	10.00	30	1'42"	13'02"	50	20	40	
14 tot 15j.	BRONS	10.5	17.0	5.10	13.30	3.15	geen tijd vereist			2.30	10	geen tijd		20	9	15	
	ZILVER	9.6	15.6	4.50	12.00	3.45	32	2.10	7.55	6.00	25	1'49"	12'	40	15	30	
	GOUD	9.2	14.8	4.30	11.00	3.90	23	1.37	6.55	11.00	40	1'37"	11'06"	70	22	60	
16 tot 17 j.	BRONS	10.5	16.2	5.00	13.00	3.30	geen tijd vereist			2.20	15	geen tijd		25	13	15	
	ZILVER	9.3	15.0	4.40	11.00	3.60	28	2.00	7.50	5.30	30	1'42"	11'06"	60	20	30	
	GOUD	8.8	14.2	4.10	9.30	4.10	22	1.35	6.50	10.00	40	1'30"	9'22"	80	25	60	
18 tot 29j.	BRONS	10.5	16.0	4.50	12.30	3.40	geen tijd vereist			2.10	15	geen tijd		25	15	15	
	ZILVER	9.2	14.7	4.30	10.00	3.70	24	1.55	7.45	4.45	30	1'30"	10'	60	23	30	
	GOUD	8.7	14.0	4.00	8.45	4.10	20	1.30	6.45	8.00	40	1'25"	8'34"	80	28	60	
30 tot 34 j.	BRONS	10.9	17.3	5.10	13.00	3.30	geen tijd vereist			2.00	15	geen tijd		20	13	15	
	ZILVER	9.8	15.9	4.50	11.00	3.60	30	2.10	8.00	4.00	30	1'30"	10'	40	21	30	
	GOUD	9.4	15.0	4.20	9.30	3.90	23	1.50	7.00	7.00	40	1'25"	8'34"	70	25	60	
35 tot 39 j.	BRONS	11.4	18.0	5.30	14.00	3.20	geen tijd vereist			1.45	15	geen tijd		15	10	15	
	ZILVER	10.6	16.3	5.10	12.30	3.40	35	2.25	9.15	3.15	20	1'30"	10'	25	17	30	
	GOUD	9.7	15.5	4.50	10.30	3.70	25	2.10	8.30	5.00	30	1'25"	8'34"	50	20	60	
40 tot 44 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder wandelen		3.00	geen tijd vereist			1.30	15	geen tijd		10	10	15	
	ZILVER	-	-	-	-	3.30	40	2.35	10.00	2.30	20	1'30"	10'	20	12	30	
	GOUD	-	-	6.30	14.00	3.50	27	2.15	9.30	4.00	30	1'25"	8'34"	40	15	60	
45 tot 49 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand		-	geen tijd vereist			1.15	15	geen tijd		10	10	15	
	ZILVER	-	-	-	-	-	45	2.45	10.30	2.00	20	1'30"	10'	20	12	30	
	GOUD	-	-	6.30	14.00	-	30	2.25	10.00	3.30	30	1'25"	8'34"	30	15	60	
50 tot 54 j.	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand		-	geen tijd vereist			1.00	10	geen tijd		10	6	10	
	ZILVER	-	-	-	-	-	50	2.55	12.00	1.30	15	1'42"	11'06"	15	9	25	
	GOUD	-	-	7.00	15.00	-	35	2.35	15.00	3.00	25	1'30"	9'22"	20	12	40	
55 j. +	BRONS	-	-	uitlopen zonder stilstand		-	geen tijd vereist			1.00	10	geen tijd		510	6	10	
	ZILVER	-	-	-	-	-	60	3.10	13.00	1.30	15	1'42"	11'06"	15	9	20	
	GOUD	-	-	7.00	15.00	-	40	2.50	11.00	3.00	20	1'30"	9'22"	15	12	35	