



NORMY KLASYFIKACYJNE PZLA

(uwzględniają zmiany uchwalone w dniu 29.12.2022r.)

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		
100 m pł	13.20	13.60	14.50	15.75	16.90	17.75	
100m pł	U18 (76,2)		14.50	15.75	16.90	17.75	18.50
80 m pł	U16 (76,2/8,20)			12.40	13.00	13.80	14.80
200 m pł	U16 (uzyskany w 2020 ważność do 31.12.2021)			31.50	32.50	34.00	36.00
300 m pł	U16			47.00	49.50	52.00	55.00
400 m pł	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	4.30	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
Wieloskok	U16			10.80	10.40	10.00	9.60
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 (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)	67.00	59.50	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	56.00	51.50	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		4.580	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 pł	13.70	14.10	15.00	15.75	16.70	17.50	
110 m pł	U20 (99 cm)		14.50	15.70	16.50	17.50	
110 m pł	U18 (91,4 cm)		14.15	15.00	15.75	16.50	
110 m pł	U16 (91,4 cm)			15.75	17.00	17.75	18.50
200 m pł	U16 (uzyskany w 2019 ważność do 31.12.2020)			27.50	28.25	29.25	30.50
300 m pł	U16			41.50	43.00	44.50	46.50
400 m pł	49.50	51.50	54.50	56.50	59.00	62.00	
400 m pł	U18 (84 cm)		53.50	56.00	58.50	61.00	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	
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		
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	10.50
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	30.00
Oszczep	77.80	74.00	62.00	55.00	47.00	39.00	
Oszczep (700)	U18		65.00	57.00	50.00	45.00	
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.