

Normy klasyfikacyjne

- podane normy mogą być zdobywane jedynie na zawodach na stadionie otwartym,
- podane poniżej normy uzyskane na obiektach halowych mogą stanowić podstawę do nadania odpowiedniej klasy sportowej, jeżeli zostały osiągnięte podczas HMP, HME lub HMS (warunkiem uznania uzyskanej normy na innych zawodach w kraju zgłoszonych do kalendarza PZLA jest posiadanie przez obiekt dokumentacji geodezyjnej, zweryfikowanej przez PZLA)
- * - do 19 lat, ** - do 15 lat

KOBIETY

	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100m	11.40	11.85	12.15	12.75	13.20	13.80	14.50
200m	23.20	24.00	24.90	26.25	27.30	28.50	30.25
300m	<i>młodziczki</i>			43.00	45.00	46.50	48.50
400m	52.35	54.50	56.50	59.00	62.00	64.50	67.00
600m	<i>młodziczki</i>			1:39.00	1:43.00	1:46.00	1:50.00
800m	2:01.30	2:04.00	2:10.50	2:17.50	2:25.00	2:32.00	2:36.00
1000m	<i>młodziczki</i>			3:02.50	3:12.50	3:22.50	3:32.50
1500m	4:08.00	4:18.00	4:32.00	4:44.00	4:57.50	5:10.00	5:30.00
2000m	<i>młodziczki</i>			7:00.00	7:15.00	7:35.00	8:00.00
3000m			9:55.00	10:25.00	11:05.00	11:40.00	
5000m	15:24.00	16:05.00	17:15.00	18:15.00	19:30.00	21:00.00	
10000m	32:20.00	33:40.00	37:45.00	40:00.00	44:00.00	48:00.00	
Półmaraton	1:12:30	1:15:30	1:24:00	1:28:30	1:31:00		
Maraton	2:35:00	2:40:00	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		
80m pł	<i>młodziczki (76,2/8,00)</i>			12.40	13.00	13.80	14.80
100m pł	13.20	13.60	14.50	15.75	16.90	17.75	
100m pł	<i>jun. młodsze (76,2)</i>		14.50	15.75	16.90	17.75	18.50
200m pł	<i>młodziczki</i>			31.50	32.50	34.00	36.00
400m pł	56.50	59.50	62.50	66.00	69.00	73.00	
1500m prz	<i>jun. młodsze</i>		5:00.00	5:15.00	5:35.00	6:00.00	
2000m prz	<i>junioriki</i>		7:00.00	7:30.00	8:10.00	9:00.00	
3000m 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
Trójskok	13.90	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)	<i>jun. młodsze</i>		14.00	13.00	11.00	9.80	8.70
Dysk (0.75)	<i>młodziczki</i>			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)	<i>jun. młodsze</i>		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)	<i>jun. młodsze</i>		47.00	42.30	37.00	32.00	28.00
5-bój	<i>młodziczki</i>			2.950	2.600	2.300	2.000
7-bój	5.800	5.200	4.500	4.200	3.600	3.000	
7-bój (j.mł.)	<i>jun. młodsze</i>		4.580	4.250	3.625	3.200	3.000
Chód 3km	<i>młodziczki</i>			16:00	17:30	19:00	20:30
Chód 5000m	<i>junioriki</i>		24:45.00-b	27:00.00-b	31:00.00-b	33:30	
Chód 10km	45:00	47:30	52:00	53:30	57:00		
Chód 20km	1:38:00	1:41:00	1:45:00	1:51:00	1:55:00		

MĘCZYŹNI

	MM	M	I	II	III	IV*	V**
100m	10.25	10.65	10.90	11.30	11.75	12.20	12.75
200m	20.75	21.45	21.90	22.80	23.60	24.40	25.60
300m	<i>młodzicy</i>			37.50	39.00	40.50	42.50
400m	45.95	47.20	48.50	50.50	52.75	54.75	57.00
600m	<i>młodzicy</i>			1:28.00	1:32.00	1:35.00	1:40.00
800m	1:47.00	1:48.50	1:51.80	1:57.00	2:02.00	2:07.50	2:12.00
1000m	<i>młodzicy</i>			2:38.00	2:43.00	2:50.00	3:00.00
1500m	3:39.00	3:42.00	3:49.00	4:02.00	4:12.00	4:22.00	4:35.00
2000m	<i>młodzicy</i>			6:00.00	6:10.00	6:20.00	6:40.00
3000m			8:18.00	8:45.00	9:15.00	10:10.00	
5000m	13:28.00	13:50.00	14:25.00	15:15.00	16:20.00	17:30.00	
10000m	28:10.00	28:55.00	30:25.00	33:00.00	34:30.00	36:30.00	
Półmaraton	1:02:30	1:04:30	1:07:50	1:11:00	1:17:00		
Maraton	2:13:00	2:16:00	2:23:00	2:34:00	2:50:00		
100km	6:50:00	7:05:00	8:00:00	8:30:00	9:00:00		
24 h	235km	215km	205km	185km	170km		
110m pł	13.70	14.10	15.00	15.75	16.70	17.50	
110m pł	<i>juniorzy (99.1 cm)</i>		14.50	15.70	16.50	17.50	
110m pł	<i>juniorzy mł. (91.4 cm)</i>		14.15	15.00	15.75	16.50	
110m pł	<i>młodzicy (91.4 cm)</i>			15.75	17.00	17.75	18.50
200m pł	<i>młodzicy</i>			27.50	28.25	29.25	30.50
400m pł	49.50	51.50	54.50	56.50	59.00	62.00	
400m pł	<i>juniorzy mł. (83.8 cm)</i>		53.50	56.00	58.50	61.00	63.50
2000m prz	<i>juniorzy</i>		6:00.00	6:10.00	6:27.50	6:50.00	7:20.00
3000m prz	8:30.00	8:40.00	9:05.00	9:35.00	10:15.00	10:50.00	
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
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)	<i>juniorzy</i>		16.00	14.00	13.00	11.00	
Kula (5.00)	<i>juniorzy mł.</i>		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)	<i>juniorzy</i>		50.00	44.00	38.00	32.00	
Dysk (1.50)	<i>juniorzy mł.</i>		53.00	45.00	39.00	35.00	30.00
Dysk (1.00)	<i>młodzicy</i>			46.00	41.00	35.50	31.00
Młot	74.00	69.00	54.00	45.00	38.00	30.00	
Młot (6.00)	<i>juniorzy</i>		60.00	51.00	43.00	33.00	
Młot (5.00)	<i>juniorzy mł.</i>		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)	<i>juniorzy mł.</i>		65.00	57.00	50.00	45.00	
Oszczep (600)	<i>młodzicy</i>			57.00	48.00	42.00	37.00
10-bój	7.700	7.000	6.300	5.900	5.000	4.200	
10-bój (jun.)	<i>juniorzy</i>		6.500	6.000	5.100	4.400	
10-bój (j.mł.)	<i>juniorzy mł.</i>		6.600	6.200	5.200	4.500	

5-bój	<i>młodzicy</i>			3.000	2.650	2.350	2.100
Chód 5000m	<i>młodzicy</i>			25:50	27:30	29:45	32:30
Chód 10000m/10km	<i>juniorzy</i>		45:00.00	48:00.00	51:30.00	57:00.00	
Chód 20km	1:24:30	1:28:00	1:35:00	1:40:00	1:50:00	2:00:00	
Chód 50km	4:07:00	4:15:00	4:33:00	4:47:00	5:10:00		

- nie będą uznawane klasy I lub wyższe 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.