

## PODIA EN BONUSSEN GP STAD LOKEREN 2019

PODIA

|    |    |    |
|----|----|----|
| 40 | 30 | 20 |
|----|----|----|

|             |  |
|-------------|--|
| TABEL A     | Iedere VAL- of LBFA atleet wonende in België die een "betere of gelijk aan" prestatie lukt dan de hieronder in tabel A vermelde prestatie krijgt een Flanders Cup A bonus = 125 Euro uitbetaald  |
| TABEL B     | Iedere VAL- of LBFA atleet wonende in België die een "betere of gelijk aan" prestatie lukt dan de hieronder in tabel A vermelde prestatie krijgt een Flanders Cup A bonus = 75 Euro uitbetaald   |
| TABEL C/U23 | Iedere VAL- of LBFA atleet, geboren in 1997 of later (U23) en wonende in België die een "betere of gelijk aan" prestatie lukt uitbetaald dan de hieronder in tabel A vermelde prestatie krijgt een Flanders Cup A bonus = 25 Euro uitbetaald |
| TABEL D     | Voor de verbetering van het stadion record wordt een extra bonus uitbetaald van € 75 (één bonus per wedstrijd) behalve nummers waar er nog geen stadionrecords voor bestaan  |
| TABEL E     | Voor de verbetering van het Flanders Cup record A.C. wordt een extra bonus uitbetaald van € 150 (enkel voor atleten aangesloten bij de VAL)  |
| TABEL F     | Voor de verbetering van het Belgisch record A.C. wordt een extra bonus uitbetaald van € 250 (Belgische nationaliteit)  |
| TABEL G     | Iedere VAL- of LBFA kadet wonende in België die een "betere of gelijk aan" prestatie lukt dan de hieronder in tabel G vermelde prestatie heeft recht op een bonus van € 10   |
| TABEL H     | Iedere VAL- of LBFA scholier wonende in België die een "betere of gelijk aan" prestatie lukt dan de hieronder in tabel H vermelde prestatie heeft recht op een bonus van € 10  |
| LIMIETEN    | Indien je als VAL atleet <u>voor de eerste maal</u> je limiet behaalt voor een internationaal kampioenschap , ontvang je € 75  |

| WEDSTRIJDEN      | FC A-Bonus<br>125 Euro<br>TABEL A | FC B-Bonus<br>75 Euro<br>TABEL B | FC C-Bonus - U23<br>25 Euro<br>TABEL C | STADIONRECORD AC<br>75 Euro<br>TABEL D | FC RECORD<br>150 euro<br>TABEL E | BELGISCH RECORD AC<br>250 Euro<br>TABEL F | KAD<br>10 Euro<br>TABEL G | SCHOL<br>10 Euro<br>TABEL H |
|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|----------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|
| <b>MANNEN</b>    |                                   |                                  |  |  |                                  |   |                           |                             |
| 100M             | 10"50                             | 10"62                            | 10"78                                  | 10"35                                  | 10"07                            | 10"02                                     | 11"75                     | 11"30                       |
| 200M             | 21"19                             | 21"46                            | 21"82                                  | 20"63                                  | 20"27                            | 20"19                                     | 23"95                     | 23"00                       |
| 400M             | 47"08                             | 47"70                            | 48"67                                  | 46"36                                  | 44"88                            | 44"43                                     | 53"25                     | 51"10                       |
| 800M             | 1'48"14                           | 1'49"17                          | 1'50"93                                | 1'46"47                                | 1'44"25                          | 1'43"86                                   | 2'03"50                   | 1'58"50                     |
| 1500M            | 3'42"02                           | 3'44"30                          | 3'48"17                                | 3'39"44                                | 3'32"89                          | 3'33"70                                   | 4'20"00                   | 4'10"00                     |
| 110mH            | 14"14                             | 14"37                            | 14"66                                  | 13"60                                  | 13"34                            | 13"25                                     |                           |                             |
| 110mH JUN        |                                   |                                  |  |  |                                  |   |                           |                             |
| 400mH            | 51"85                             | 52"70                            | 53"81                                  | 49"61                                  | 48"93                            | 48"91                                     |                           |                             |
| Hoogspringen     | 2m17                              | 2m10                             | 2m01                                   | 2m22                                   | 2m35                             | 2m36                                      |                           |                             |
| Polsstokspringen | 5m23                              | 5m03                             | 4m73                                   | 5m21                                   | 5m63                             | 5m72                                      |                           |                             |
| Verspringen      | 7m59                              | 7m37                             | 7m00                                   | 7m89                                   | 8m16                             | 8m25                                      |                           |                             |
| Kogelstoten      | 17m63                             | 16m62                            | 15m44                                  | 19m37                                  | 20m46                            | 19m34                                     |                           |                             |
| Discuswerpen     | 55m84                             | 52m55                            | 48m71                                  | 67m07                                  | 67m07                            | 67m26                                     |                           |                             |
| Speerwerpen      | 71m94                             | 68m08                            | 63m06                                  | 78m71                                  | 86m62                            | 83m65                                     |                           |                             |
|                  |                                   |                                  |  |  |                                  |   |                           |                             |
| 4x100            |                                   |                                  |  | 40"30                                  |                                  | 39"05                                     |                           |                             |

| WEDSTRIJDEN      | FC A-Bonus<br>125 Euro<br>TABEL A | FC B-Bonus<br>75 Euro<br>TABEL B | FC C-Bonus - U23<br>25 Euro<br>TABEL C | STADIONRECORD AC<br>75 Euro<br>TABEL D | FC RECORD<br>150 euro<br>TABEL E | BELGISCH RECORD AC<br>250 Euro<br>TABEL F | KAD<br>10 Euro<br>TABEL G | SCHOL<br>10 Euro<br>TABEL H |
|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|----------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|
| <b>VROUWEN</b>   |                                   |                                  |  |  |                                  |   |                           |                             |
| 100M             | 11"68                             | 11"84                            | 12"07                                  | 11"54                                  | 11"17                            | 11"04                                     | 12"90                     | 12"65                       |
| 200M             | 23"85                             | 24"21                            | 24"70                                  | 23"51                                  | 22"84                            | 22"20                                     | 26"30                     | 25"80                       |
| 400M             | 53"81                             | 54"70                            | 55"91                                  | 53"46                                  | 51"22                            | 51"45                                     | 60"50                     | 59"10                       |
| 800M             | 2'04"21                           | 2'06"56                          | 2'08"96                                | 2'02"29                                | 1'59"43                          | 1'58"31                                   | 2'21"00                   | 2'19"00                     |
| 1500M            | 4'16"10                           | 4'21"41                          | 4'26"82                                | 4'18"25                                | 4'05"30                          | 4'05"05                                   | 4'58"33                   | 4'48"63                     |
| 100mH            | 13"67                             | 13"92                            | 14"26                                  | 13"13                                  | 12"90                            | 12"71                                     |                           |                             |
| 400mH            | 58"37                             | 59"38                            | 60"75                                  | 57"26                                  | 55"08                            | 54"95                                     |                           |                             |
| Hoogspringen     | 1m82                              | 1m78                             | 1m71                                   | 1m85                                   | 1m91                             | 2m05                                      |                           |                             |
| Polsstokspringen | 4m25                              | 4m12                             | 3m90                                   | 4m42                                   | 4m42                             | 4m46                                      |                           |                             |
| Verspringen      | 6m16                              | 5m97                             | 5m65                                   | 6m44                                   | 6m70                             | 6m63                                      |                           |                             |
| hinkstapspringen | 12m69                             | 12m40                            | 11m62                                  | 14m28                                  | 14m83                            | 14m55                                     |                           |                             |
| Kogelstoten      | 16m45                             | 15m96                            | 14m64                                  | 17m76                                  | 18m70                            | 17m09                                     |                           |                             |
| Discuswerpen     | 53m92                             | 52m29                            | 47m93                                  | 53m61                                  | 62m39                            | 61m40                                     |                           |                             |
| Speerwerpen      | 54m62                             | 52m96                            | 48m55                                  | 49m30                                  | 58m51                            | 59m32                                     |                           |                             |
|                  |                                   |                                  |  |  |                                  |   |                           |                             |
| 4x100            |                                   |                                  |  | 44"34                                  |                                  | 42"54                                     |                           |                             |