

PODIA EN BONUSSEN GP STAD LOKEREN 2021

PODIA

€ 40	€ 30	€ 20
-------------	-------------	-------------

Ook voor aflossingen

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 1994 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 voor de eerste maal je limiet behaalt voor een internationaal kampioenschap, ontvang je € 75 EKU23/EKU20/WK London/Universade

WEDSTRIJDEN	FC A-Bonus 125 Euro TABEL A	FC B-Bonus 75 Euro TABEL B	FC C-Bonus - U23 25 Euro TABEL C	STADIONRECORD AC 75 Euro TABEL D	FC RECORD 150 euro TABEL E	BELGISCH RECORD AC 250 Euro TABEL F	KAD 10 Euro TABEL G	SCHOL 10 Euro TABEL H
MANNEN								
100M	10"50	10"62	10"78	10"35	10"09	10"02	11"75	11"30
200M	21"19	21"46	21"82	20"63	20"35	20"19	23"95	23"00
400M	47"08	47"70	48"67	46"38	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"06	4'20"00	4'10"00
3000 m	7'55"97	8'01"06	8'09"72	7'40"11	7'40"11	7'26"62		9'00"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		
Polsstokspringer	5m23	5m03	4m73	5m21	5m63	5m80		
Verspringen	7m59	7m37	7m00	7m819	8m16	8m25		
Kogelstoten	17m63	16m62	15m44	19m37	20m61	19m34		
Discuswerpen	55m84	52m55	48m71	67m07	67m07	67m26		
Speerwerpen	71m94	68m08	63m06	78m71	86m62	83m65		
4x100				40"30		39"05		

WEDSTRIJDEN	FC A-Bonus 125 Euro TABEL A	FC B-Bonus 75 Euro TABEL B	FC C-Bonus - U23 25 Euro TABEL C	STADIONRECORD AC 75 Euro TABEL D	FC RECORD 150 euro TABEL E	BELGISCH RECORD AC 250 Euro TABEL F	KAD 10 Euro TABEL G	SCHOL 10 Euro TABEL H
VROUWEN								
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"83	22"20	26"30	25"80
400M	53"81	54"70	55"91	53"46	50"56	50"75	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	4'02"63	4'58"33	4'48"63
3000m	9'07"80	9'19"99	9'32"42	9'23"02	8'54"40	8'49"31		9'50"00
110mH	13"67	13"92	14"26	13"13	12"90	12"71		
400mH	58"37	59"38	60"75	57"26	54"77	54"95		
Hoogspringen	1m82	1m78	1m71	1m85	1m91	2m05		
Polsstokspringer	4m25	4m12	3m90	4m42	4m42	4m51		
Verspringen	6m16	5m97	5m65	6m44	6m70	6m86		
hinkstapspringer	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		