



**TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU**  
**2022 SEZONU**  
**SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ (SEM)**  
**ATLETİZM GRUP YARIŞMALARI STATÜSÜ**

<b>FİNAL YARIŞMA TARİHİ - YERİ</b>	<b>(15 MAYIS 2022 İZMİR) 17 MAYIS 2022 BÖLGE YARIŞMA MERKEZLERİNDE</b>
<b>TEKNİK TOPLANTI YERİ VE SAATİ</b>	<b>Yarışmadan bir gün önce Saat:17:00</b>
<b>İL YARIŞMA KAYIT</b>	<b>İl temsilcileri tarafından yapılacaktır.</b>
<b>GRUP YARIŞLARI İNTERNET KAYIT</b>	<b>13 MAYIS 2022 Saat: 18:00'a kadar</b> <b><a href="https://forms.gle/ScyQfnn3WTJfbsPK8">https://forms.gle/ScyQfnn3WTJfbsPK8</a> Link üzerinden açılan kayıt formlarını doldurarak göndereceklerdir.</b>
<b>YAŞ KETEGORİSİ ve SINIF</b>	<b>2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012 Doğumlu Kız ve Erkek Sporcular</b> <b>(5. Sınıf- 6. Sınıf- 7. Sınıf- 8. Sınıf) (9. Sınıf-10. Sınıf-11. Sınıf)</b>

**GENEL KONULAR:**

1. Spor Eğitim Merkezleri Atletizm İl ve Grup yarışmaları, TAF Yarışma Talimatına, World Athletics yarışma kurallarına ve bu statüde belirtilen özel hükümlere uygun, mahalli ve bölgesel olarak organize edilecektir.
2. Yarışmalara katılacak sporcuların statüsü ile ilgili itirazlar yarışma başlamadan önce Teknik Delegeye yapılmalıdır. (WA TR8.1)
3. Yarışmalara katılan sporcu, antrenör ve temsilcilerin Covid-19 ile ilgili talimatlara mutlaka uymaları gerekmektedir.
4. Sporcuların yarışma ilinde mümkün olan en kısa süre kalacak şekilde, geliş ve dönüş planlamalarını yarışma gününe göre antrenör ve temsilcileri tarafından yapılacaktır.
5. Katılımcılar Covid-19 tedbirleri kapsamında uygulanacak olan kurallara uymak zorundadır.
6. Tribünlerde bulunan temsilci, antrenör ve sporcuların sosyal mesafe kuralına uygun ve maskeli olarak oturmaları gerekmektedir.
7. Sporcuların çağrı odası geçişleri sırasında maskeleri takılı olacaktır. Yarışma alanına girişleri de sosyal mesafeye uygun olarak görevli eşliğinde yapılacaktır.
8. Isınma ve yarışma alanlarına sporcu ve ilgili görevlilerin dışındaki kişilerin girişleri engellenecektir.
9. Yarışma günleri ısınma alanı antrenman amaçlı olarak kullanılmayacak ve sporcular yarışma saatlerine uygun olarak ısınma alanında yoğunlaştırmayacak şekilde kullanacaklardır.
10. Yarışma alanında ısınma ve egzersiz amaçlı bulunan sporcuların dışındaki tüm görevliler maske takmak zorundadır.
11. Covid-19 tedbirleri kapsamında sporcuların kendi atma aletlerini yarışmalara getirmesi özellikle önerilmektedir.
12. Yarışmalarda kendi atma aletleri ile yarışacak olan sporcular, malzemelerini yarışmanın başlamasından iki saat önce Teknik Direktöre teslim etmeleri gerekmektedir.
13. Sporcuların yarışma alanında sosyal mesafe kurallarına uygun olarak hareket etmeleri, atış ve atlayış sıralarını sosyal mesafeye uygun olarak beklemeleri görevli hakemler tarafından sağlanacaktır.
14. Koşu yarışmaları sonrasında, sporcular yarışmayı tamamladığında hemen yanlarına yaklaşılmayacaktır.
15. Sektör içerisinde alınan tedbirlere uyulmasının takibi Başhakemler tarafından yapılacaktır.
16. Riskli grubunda olan sporcular yarışmaya getirilmeyecek ve bu durumun takibi antrenör ve temsilciler tarafından yapılacaktır.
17. Yarışmaya katılan sporcuların yarışma öncesinde ve sonrasındaki sağlık durumlarının takibi ile ilgili sorumluluk antrenör ve temsilcilere aittir. Covid-19 belirtilerinden herhangi birini gösteren sporcular yarışma alanına getirilmeyecektir.

18. Yarışmaların teknik toplantısının teknik delegesi, mahallinde il temsilcisi, bölgelerde ise bölge koordinatörleri Başkanlığında yarışmanın yapılacağı ilde yarışmadan bir gün önce saat 17:00'de yapılacaktır. (Yukarıdaki tabloda belirtilmiştir.)
19. **Grup yarışmalarına katılan sporcular ve mevcut SEM sporcuları dışında hiçbir sporcu katılamaz.**
20. SEM Atletizm Grup yarışmaları özel müsabaka olması nedeniyle ilgili yaş grubu hariç katılım olmayacaktır.
21. Verilen il kotasına göre, yarışmaya katılan yaş gruplarında SEM'e kayıt için belirlenecek sınıf kotaları
  - a. 5. Sınıf %30
  - b. 6. Sınıf %30
  - c. 7. Sınıf %20
  - d. 8. Sınıf %20 olarak düzenlenecektir. Herhangi bir sınıf veya yaş grubunda katılım olmaması ya da kontenjan boşluğu olması durumunda kotaların yüzdeleri değişebilir.
22. İl ve Grup yarışma sonuçları [www.taf.org.tr](http://www.taf.org.tr) sitesinde yayınlanacaktır.
23. Sporcular yarışmalara 2022 yılı vizeli lisansları ve nüfus cüzdanları ile katılacaklardır. Kulüp/ferdi lisansı ile nüfus cüzdanlarını ibraz edemeyen sporcular yarışmaya alınmayacaktır. Lisansını ibraz edemeyen hiçbir sporcunun protestolu yarışmasına izin verilmeyecektir.
24. Yarışma Sporcu Değerlendirme Komisyonu, yaşları olduğundan büyük görünen sporcuları üst yaşlarda değerlendirmeye yetkilidir. Sporcuların mağdur olmaması için bu durumdaki sporcuların doğum raporları ile birlikte ilkokula kayıt tarihlerini belirten belgeyi yarışma yerinde hazır bulundurmaları gerekmektedir. (Atletizm Federasyonu Yarışma Talimatı Madde:7)
25. 5-6-7 ve 8. Sınıf öğrencileri en fazla üç (3) branşta yarışabilecektir.
26. Kayıtlı olduğu programdaki ilk branşa katılmayan sporcu, kayıtlı olduğu sonraki branşlarda yarışma hakkını kaybeder. Ancak, geçerli sebeplerle (doktor raporu, vs.) yarışa katılamamış sporcuların durumu hakkında kararı teknik delege verecektir.
27. Yarışmaların kayıtları, yukarıda belirtilen tarihe kadar ekli link üzerinden açılan formun doldurulması ile yapılacaktır. Kayıt formu eksiksiz ve büyük harflerle doldurulmalıdır. Teknik Toplantıda teyit edilmeyen kayıtlar iptal edilecektir. Bu nedenle Teknik Toplantıya katılmak zorunludur. Teknik Toplantı sırasında yeni kayıt yapılmayacak, varsa, gönderilmiş olan liste üzerinde zorunlu değişiklikler işlenecektir.
28. Yarışmalara katılacak sporcu, temsilci ve antrenörlerin Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alacakları tasdikli kafiye listelerini teknik toplantıda federasyon görevlisine vermeleri gerekmektedir.
29. Her Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tek kafiye listesi düzenleyecek, silinti, kazıntı ve isim ilavesi yapılmış listeler kabul edilmeyecektir.
30. SEM Atletizm İl Birinciliklerinin bu statü dâhilinde belirlenen tarihlerin içerisinde yapılarak, il birinciliği yarışma sonuçlarının Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanlığına [bulent.tasdemir@taf.org.tr](mailto:bulent.tasdemir@taf.org.tr) adresine e-postayla gönderilecektir. İl yarışmalarının mutlaka yapılması gerekmektedir.

## **TEKNİK KONULAR:**

1. Grup yarışmaları bir gün olarak yapılacaktır.
2. 10-11-12-13-14 yaşındaki (2012-2011-2010-2009-2008) sporcular üç'lü yarışma yapacaklardır. **Diğer yaş grupları beyan ettikleri tek bir branşta yarışacaktır.**
3. 2012-2011-2010-2009-2008 doğumlu sporcular belirledikleri 3 tanesini seçerek yarışacaktır. Ekteki ISF Puan tablosuna (Ek-3) göre 3 branşta alacağı toplam puan sporcunun puanını oluşturacaktır. 3 branştan az veya fazla yarışan sporcu puanlamaya ve sıralamaya alınmayacaktır. **(DNS PUANLAMA VE SIRALAMAYA DAHİL EDİLMEZ)**
4. **2012-2011-2010-2009-2008 Seçenekler: 1 koşu + 1 atlama + 1 atma,**
5. **2007-2006-2005 Seçenekler: İstedikleri tek branşta**
6. Çoklu yarışma kurallarına göre sporculara atlama ve atma branşlarında 3 deneme hakkı verilir.
7. Sprint Koşularda; sıfır hata kuralı uygulanmayacak, ilk hatalı çıkıştan sonra tüm sporculara sarı-siyah kart gösterilecek, ikinci hatalı çıkışı yapan sporcu/sporcular diskalifiye edilecektir.
8. 10-15 yaş grubu çocuklar (2012-2011-2010-2009-2008-2007) Uzun atlamada basma tahtası kullanılmayacak, sıçramalar 60cm genişliğinde kireçle boyanmış ya da beyaz bantla kaplanmış zeminden yapılacaktır. Sıçrayışını beyaz basma alanı içerisinden yapmayan sporcunun atlayışı geçersizdir ve faul olarak kaydedilir. Uzun atlamada basma alanının kum havuzuna olan uzaklığı 1 metredir. Koşu yolu 20m ile sınırlandırılacaktır.
9. 16-17 yaş grubu çocuklar (2006-2005) doğumlu çocuklar, uzun atlama ve 3 adım atlama branşlarını atlama tahtasından yapacaklar, üç adım atlama, kızlarda 7-9 metre, erkeklerde 9-11 metredir. Koşu yolu 26m ile sınırlandırılacaktır.
10. Yüksek atlamada başlama yükseklikleri ve yükseklik artışları, yaş gruplarına göre aşağıda belirtilmiştir. Her yaş grubu ayrı ayrı değerlendirilecektir. (10 yaş ayrı, 11 yaş ayrı, 12 yaş ayrı, 13 yaş ayrı, 14 yaş ayrı) Ancak yarışmalar esnasında son üç sporcunun anlaşması halinde çita yüksekliği değiştirilebilir
11. Uzun atlama ve fırlatma topu yarışması kategorilerde katılım sayılarına göre iki grup halinde aynı saatte iki farklı sektörde yapılabilir.
12. Yarışmalarda izin verilen çivi boyutu, yüksek atlama dışındaki tüm branşlarda 6 mm, yüksek atlama için 9 mm'dir. Daha uzun çiviler sentetik zemine zarar verdiğinden, çağrı odasında kontrol edilerek değiştirilmesi sağlanacaktır.
13. Her yarışmacıya bir adet göğüs numarası verilecektir. Numara, yarışma formasının ön tarafına takılmalıdır. Tüm atlama branşlarında göğüs numarasını, yarışma formasının önüne veya arkasına takabilirler.

## YARIŞMA BRANŞLARI( ÜÇLÜ BRANŞ)

### 2012-2011 DOĞUMLU KIZ-ERKEK BRANŞLARI

Yaş	Koşu	Atlama	Atma
10 (2012)	60m- 80m-600m	Yüksek Atlama – Uzun Atlama	Fırlatma topu(80gr)
11 (2011)	60m- 80m-600m	Yüksek Atlama - Uzun Atlama	Fırlatma topu(80gr)

### 2010-2009-2008 DOĞUMLU KIZLAR BRANŞLARI

Yaş	Koşu	Atlama	Atma
12 (2010)	60m-80m-80mt.Engel-800mt-1500mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (3kg) – Disk (750gr) Cirit (400g)- Çekiç (3kg)
13 (2009)	60m-80m-80mt.Engel-800mt-1500mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (3kg) – Disk (750gr) Cirit (400g)- Çekiç (3kg)
14 (2008)	60m-80m-80mt.Engel-800mt-1500mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (3kg) – Disk (750gr) Cirit (400g)- Çekiç (3kg)

\*13-14 yaş grubu kiloları Seyfi Alanya Atmalar Kupa statüsünden referans alınmıştır.

### 2010-2009-2008 DOĞUMLU ERKEKLER BRANŞLARI

Yaş	Koşu	Atlama	Atma
12 (2010)	60m-80m-100mt.Engel-800mt-2000mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (3kg) – Disk (750gr) Cirit (400g)- Çekiç (3kg)
13 (2009)	60m-80m-100mt.Engel-800mt-2000mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (4kg) – Disk (1kg) Cirit (600g)- Çekiç (4kg)
14 (2008)	60m-80m-100mt.Engel-800mt-2000mt	Yüksek Atlama Uzun Atlama	Gülle (4kg) – Disk (1kg) Cirit (600g)- Çekiç (4kg)

\*13-14 yaş grubu kiloları Seyfi Alanya Atmalar Kupa statüsünden referans alınmıştır.

### 2010-2009-2008 DOĞUMLU ENGELLİ KOŞULAR TEKNİK ÖLÇÜLERİ (12-13-14 YAŞ)

Mesafe	Engel Yüksekliği	Engel Sayısı	Çıkıştan Birinci engel	Engel Arası	Son Engel-Varış Arası
80m Engel	76.2cm.	8	12.00m.	7.50m.	16.00m.
100m. Engel	76.2cm.	10	13.00m.	8.50m.	10.50m.

### 2012-2011 DOĞUMLU YÜKSEK ATLAMA

<b>KIZLAR</b>	1.00m	+2cm	1.40m	1.43m	1.46m	1.49m	1.52m	1.55m	+2cm
<b>ERKEKLER</b>	1.10m	+3cm	1.50m	1.53m	1.56m	1.59m	1.62m	1.65m	+2cm

### 2010-2009-2008 DOĞUMLU YÜKSEK ATLAMA

<b>KIZLAR</b>	1.10m	1.15m	1.20m	1.25m	+3cm	1.28m	1.31m	1.34m	1.37m	+2cm
<b>ERKEKLER</b>	1.20m	1.25m	1.30m	1.35m	+3cm	1.38m	1.41m	1.44m	1.47m	+2cm

## YARIŞMA BRANŞLARI (TEK BRANŞ)

### 2007-2006-2005 DOĞUMLU KIZ-ERKEK BRANŞLARI

Koşu	Atlama	Atma
100m-200m-400m-300m-800m-1500m-3000m-100m.engel-110m engel-300m engel-400m engel-2000m engel-3000m yürüyüş-5000m yürüyüş	Yüksek Atlama Uzun Atlama 3 adım atlama Sırıkla yüksek atlama	Gülle Disk Cirit Çekiç

### 2008-2007 DOĞUMLU SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

KIZLAR	1.60	1.80m	2.00m	2.10m	2.20m	2.30m	2.40m	2.50m	2.60m	2.70m	+5cm
ERKEKLER	2.00	2.20m	2.40m	2.50m	2.60m	2.70m	2.80m	2.90m	3.00m	3.10m	+5cm

### 2006-2005 DOĞUMLU YÜKSEK ATLAMA

KADINLAR	1.40m	+5cm	1.65	+3cm	1.74	+2cm	1.76	+2cm
ERKEKLER	1.60m	+5cm	1.85	+3cm	1.97	+2cm	1.99	+2cm

### 2006-2005 DOĞUMLU SIRIKLA YÜKSEK ATLAMA

KADINLAR	2.40	+20	3.20	+10	3.50	+5
ERKEKLER	2.80	+20	4.00	+10	4.40	+5

### 2007-2006-2005 DOĞUMLU ENGELLİ KOŞULARDA UYGULANAN ÖLÇÜLER

	MESAFE	ENGEL YÜKSEKLİĞİ	1.ENGEL	ENGEL ARASI	SON ENGEL	ENGEL SAYISI
KADINLAR	100m	76.2cm	13.00m	8.50m	10.50m	10 adet
KADINLAR	400m	76.2cm	45m	35m	40m	10 adet
KADINLAR	2000m	76.2cm	211.00m	78.00m	68.00m	18 kuru-5 sulu
ERKEKLER	110m	91.4cm	13.72m	9.14m	14.02m	10 adet
ERKEKLER	400m	84cm	45m	35m	40m	10 adet
ERKEKLER	2000m	83.8m	211.00m	78.00m	68.00m	18 kuru-5 sulu

### 2007-2006-2005 DOĞUMLU ATMA BRANŞLARINDA UYGULANAN KİLOLAR

KATEGORİ	GÜLLE	DİSK	ÇEKİÇ	CİRİT
KADINLAR	3kg	1kg	3kg	500gr
ERKEKLER	5kg	1,5kg	5kg	700gr

## **MALİ KONULAR:**

İl ve grup yarışmaları, il müdürlüğünün SEM bütçesi ile yapılacaktır. İlk kez SEM'e kayıt yapan sporcu ve antrenörlerin harcırah, yolluk ve yevmiyeleri bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından ödenecektir. Mevcut SEM sporcu ve antrenörlerin harcırah, yolluk ve yevmiyeleri bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından ödenecektir.

## **ÖDÜL**

1. Mahallinde yapılacak olan yarışmalar sonucunda branşlarında ilk üç giren sporculara (kız-erkek) madalya, başarı veya katılım belgeleri Gençlik ve Spor İl müdürlüğü tarafından verilecektir.
2. Bölge finali yarışmalarında ise: branşlarında ilk üç giren sporculara (kız-erkek) madalyaları Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanlığı tarafından verilecektir.

## **HÜKÜM BULUNMAYAN HALLER**

1. Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından organize edilen yarışmaların tüm sorumluluğu, yarışma Statüsünün yayımlandığı andan itibaren Türkiye Atletizm Federasyonu Başkanlığı tarafından görevlendirilen Teknik Delege'dedir. Yarışma statüsü ile ilgili anlaşılmayan konular ve yarışmalar sırasında meydana gelen tüm teknik konulardaki anlaşmazlıklar Teknik Delege tarafından çözümlenecektir.
2. Yarışma statüsü dışında kalan hususlarla ilgili TAF talimatları geçerlidir.
3. TAF talimatlarında hükmü bulunmayan hallerde TAF Yönetim Kurulu kararı geçerlidir.

## **TEKNİK DELEGE:**

Teknik Delege: Bülent TAŞDEMİR  
E-posta adresi : [bulent.tasdemir@taf.org.tr](mailto:bulent.tasdemir@taf.org.tr)

<b>6 İL MERKEZİ, BAĞLI İLLER VE BÖLGE KOORDİNATÖRLERİ</b>				
<b>BÖLGELER</b>	<b>BÖLGE MERK.</b>	<b>BAĞLI İLLER</b>	<b>İSİM</b>	<b>İRTİBAT</b>
1.BÖLGE MERKEZİ	TRABZON	ERZURUM-SİVAS-ERZİNCAN-AĞRI-KARS		
2.BÖLGE MERKEZİ	DİYARBAKIR	BİNGÖL-VAN-ŞIRNAK		
3.BÖLGE MERKEZİ	MERSİN	GAZİANTEP-OSMANİYE-ADANA		
4.BÖLGE MERKEZİ	ANKARA	KARAMAN-AKSARAY-KAYSERİ-KONYA		
5.BÖLGE MERKEZİ	BURSA	EDİRNE-SAKARYA-KOCAELİ-BOLU		
6.BÖLGE MERKEZİ	İZMİR	AYDIN- BALIKESİR-		

**KIZLAR ISF PUANLAMA:**

PUAN	KOŞULAR						ATLAMALAR		ATMALAR				
	60MT	80MT	80MT ENGEL	600MT	800MT	1500MT	YÜKSEK ATLAMA	UZUN ATLAMA	GÜLLE ATMA	CİRİT ATMA	DİSK ATMA	ÇEKİÇ ATMA	FIRLATMA TOPU
	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE
100	8.00	10.40	13.00	1:40.00	02:15.00	4:40.00	1.75	5.80	14.00	47.40	44.00	44.00	70.00
99	8.05	10.45	13.05	1:40.25	02:15.25	4:40.50	1.74	5.76	13.85	46.80	43.00	43.00	69.50
98	8.10	10.50	13.10	1:40.50	02:15.50	4:41.00	1.73	5.72	13.70	46.20	42.00	42.00	69.00
97	8.15	10.55	13.15	1:40.75	02:15.75	4:41.50	1.72	5.68	13.55	45.60	41.00	41.00	68.50
96	8.20	10.60	13.20	1:41.00	02:16.00	4:42.00	1.71	5.64	13.40	45.00	40.00	40.00	68.00
95	8.25	10.65	13.25	1:41.25	02:16.25	4:42.50	1.70	5.60	13.25	44.40	39.00	39.00	67.50
94	8.30	10.70	13.30	1:41.50	02:16.50	4:43.00	1.69	5.56	13.10	43.80	38.00	38.00	67.00
93	8.35	10.75	13.35	1:41.70	02:16.75	4:43.50	1.68	5.52	12.95	43.20	37.00	37.00	66.40
92	8.40	10.80	13.40	1:42.00	02:17.00	4:44.00	1.67	5.48	12.80	42.60	36.00	36.00	65.80
91	8.45	10.85	13.45	1:42.25	02:17.25	4:44.50	1.66	5.44	12.65	42.00	35.00	35.00	65.20
90	8.50	10.90	13.50	1:42.50	02:17.50	4:45.00	1.65	5.40	12.50	41.30	34.00	34.00	64.60
89	8.55	10.95	13.55	1:42.75	02:17.75	4:45.50	1.64	5.36	12.35	40.60	33.00	33.00	64.00
88	8.60	11.00	13.60	1:43.00	02:18.00	4:46.00	1.63	5.32	12.20	39.90	32.00	32.00	63.40
87	8.65	11.05	13.65	1:43.25	02:18.25	4:46.50	1.62	5.28	12.05	39.20	31.00	31.00	62.80
86	8.70	11.10	13.70	1:43.50	02:18.50	4:47.00	1.61	5.24	11.90	38.50	30.00	30.00	62.20
85	8.75	11.15	13.75	1:43.75	2:18.75	4:47.50	1.60	5.20	11.75	37.80	29.00	29.00	61.60
84	8.80	11.20	13.80	1:44.00	2:19.00	4:48.00	1.59	5.16	11.60	37.10	28.00	28.00	61.00
83	8.85	11.25	13.85	1:44.25	2:19.25	4:48.50	1.58	5.12	11.45	36.40	27.00	27.00	60.40
82	8.90	11.30	13.90	1:44.50	2:19.50	4:49.00	1.57	5.08	11.30	35.70	26.50	26.50	59.80
81	8.95	11.35	13.95	1:44.75	2:19.75	4:49.50	1.56	5.04	11.15	35.00	26.00	26.00	59.20
80	9.00	11.40	14.00	1:45.00	2:20.00	4:50.00	1.55	5.00	11.00	34.30	25.50	25.50	58.60
79	9.05	11.45	14.05	1:45.25	2:20.25	4:50.50	1.54	4.96	10.85	33.60	25.00	25.00	58.00
78	9.10	11.50	14.10	1:45.50	2:20.50	4:51.00	1.53	4.92	10.70	32.90	24.50	24.50	57.30
77	9.15	11.55	14.15	1:45.75	2:20.75	4:51.50	1.52	4.88	10.55	32.20	24.00	24.00	56.60
76	9.20	11.60	14.20	1:46.00	2:21.00	4:52.00	1.51	4.84	10.40	31.50	23.50	23.50	55.90
75	9.25	11.65	14.25	1:46.30	2:21.30	4:52.50	1.50	4.80	10.25	30.80	23.00	23.00	55.20
74	9.30	11.70	14.30	1:46.60	2:21.60	4:53.00	1.59	4.76	10.10	30.10	22.50	22.50	54.50
73	9.35	11.75	14.35	1:46.90	2:21.90	4:53.50	1.48	4.72	9.95	29.40	22.00	22.00	53.80
72	9.40	11.80	14.40	1:47.10	2:22.10	4:54.00	1.47	4.68	9.80	28.70	21.75	21.75	53.10
71	9.45	11.85	14.45	1:47.40	2:22.40	4:54.50	1.46	4.64	9.65	28.00	21.50	21.50	52.40
70	9.50	11.90	14.50	1:47.70	2:22.70	4:55.00	1.45	4.60	9.50	27.50	21.25	21.25	51.70
69	9.55	11.95	14.55	1:48.00	2:23.00	4:56.00	1.44	4.56	9.35	27.00	21.00	21.00	51.00
68	9.60	12.00	14.60	1:48.30	2:23.30	4:57.00	1.43	4.52	9.20	26.50	20.75	20.75	50.30
67	9.65	12.05	14.65	1:48.60	2:23.60	4:58.00	1.42	4.48	9.05	26.00	20.50	20.50	49.60
66	9.70	12.10	14.70	1:48.90	2:23.90	4:59.00	1.41	4.44	8.90	25.50	20.25	20.25	48.90
65	9.75	12.15	14.75	1:49.10	2:24.10	5:00.00	1.40	4.40	8.75	25.00	20.00	20.00	48.20
64	9.80	12.20	14.80	1:49.40	2:24.40	5:01.00	1.39	4.36	8.60	24.50	19.75	19.75	47.50
63	9.85	12.25	14.85	1:49.70	2:24.70	5:02.00	1.38	4.32	8.45	24.00	19.50	19.50	46.70
62	9.90	12.30	14.90	1:50.00	2:25.00	5:03.00	1.37	4.28	8.30	23.50	19.25	19.25	45.90
61	9.95	12.35	14.95	1:50.30	2:25.30	5:04.00	1.36	4.24	8.15	23.00	19.00	19.00	45.10
60	10.00	12.40	15.00	1:50.60	2:25.60	5:05.00	1.35	4.20	8.00	22.50	18.75	18.75	44.30
59	10.05	12.45	15.05	1:50.90	2:25.90	5:06.00	1.34	4.16	7.85	22.00	18.50	18.50	43.50
58	10.10	12.50	15.10	1:51.10	2:26.10	5:07.00	1.33	4.12	7.70	21.60	18.25	18.25	42.70
57	10.15	12.55	15.15	1:52.40	2:26.40	5:08.00	1.32	4.08	7.55	21.20	18.00	18.00	41.90
56	10.20	12.60	15.20	1:52.70	2:26.70	5:09.00	1.31	4.04	7.40	20.80	17.75	17.75	41.10
55	10.25	12.65	15.25	1:53.00	2:27.00	5:10.00	1.30	4.00	7.25	20.40	17.50	17.50	40.30
54	10.30	12.70	15.30	1:53.30	2:27.30	5:11.00	1.29	3.97	7.10	20.00	17.25	17.25	39.70
53	10.35	12.75	15.35	1:53.60	2:27.60	5:12.00	1.28	3.94	6.95	19.60	17.00	17.00	39.10
52	10.40	12.80	15.40	1:53.90	2:27.90	5:13.00	1.27	3.91	6.80	19.20	16.75	16.75	38.50
51	10.45	12.85	15.45	1:54.10	2:28.10	5:14.00	1.26	3.88	6.65	18.80	16.50	16.50	38.00
50	10.50	12.90	15.50	1:54.50	2:28.50	5:15.00	1.25	3.85	6.50	18.40	16.25	16.25	37.50
49	10.55	12.95	15.55	1:55.00	2:29.00	5:16.00	1.24	3.81	6.35	18.00	16.00	16.00	37.00
48	10.60	13.00	15.60	1:55.50	2:29.50	5:17.00	1.23	3.78	6.20	17.60	15.75	15.75	36.50
47	10.65	13.05	15.65	1:56.00	2:30.00	5:18.00	1.22	3.75	6.05	17.20	15.50	15.50	36.00
46	10.70	13.10	15.70	1:56.50	2:30.50	5:19.00	1.21	3.72	5.90	16.80	15.25	15.25	35.50
45	10.75	13.15	15.75	1:57.00	2:31.00	5:20.00	1.20	3.69	5.75	16.40	15.00	15.00	35.00
44	10.80	13.20	15.80	1:57.50	2:31.50	5:22.00	1.19	3.66	5.60	16.00	14.75	14.75	34.50
43	10.85	13.25	15.85	1:58.00	2:32.00	5:24.00	1.18	3.63	5.45	15.70	14.50	14.50	34.00
42	10.90	13.30	15.90	1:58.50	2:32.50	5:26.00	1.17	3.60	5.30	15.40	14.25	14.25	33.50
41	10.95	13.35	15.95	1:59.00	2:33.00	5:28.00	1.16	3.57	5.15	15.10	14.00	14.00	33.00
40	11.00	13.40	16.00	2:00.00	2:34.00	5:30.00	1.15	3.54	5.00	14.80	13.75	13.75	32.50
39	11.05	13.45	16.05	2:01.00	2:35.00	5:32.00	1.14	3.51	4.85	14.50	13.50	13.50	32.00
38	11.10	13.50	16.10	2:02.00	2:36.00	5:34.00	1.13	3.48	4.70	14.20	13.25	13.25	31.50
37	11.15	13.55	16.15	2:03.00	2:37.00	5:36.00	1.12	3.45	4.55	13.90	13.00	13.00	31.00
36	11.20	13.60	16.20	2:04.00	2:38.00	5:38.00	1.11	3.42	4.40	13.60	12.75	12.75	30.50
35	11.25	13.65	16.25	2:05.00	2:39.00	5:40.00	1.10	3.39	4.25	13.30	12.50	12.50	30.00

34	11.30	13.70	16.30	2:06.00	2:40.00	5:42.00	1.09	3.36	4.10	13.00	12,25	12,25	29.50
33	11.35	13.75	16.35	2:07.00	2:42.00	5:44.00	1.08	3.33	3.95	12.80	12,00	12,00	29.00
32	11.40	13.80	16.40	2:08.00	2:44.00	5:46.00	1.07	3.30	3.80	12.60	11,75	11,75	28.50
31	11.45	13.85	16.45	2:09.00	2:46.00	5:48.00	1.06	3.27	3.65	12.40	11,50	11,50	28.00
30	11.50	13.90	16.50	2:10.00	2:48.00	5:50.00	1.05	3.24	3.50	12.20	11,25	11,25	27.50
29	11.55	13.95	16.55	2:12.00	2:50.00	5:53.00	1.04	3.21	3.35	12.00	11,00	11,00	27.00
28	11.60	14.00	16.60	2:14.00	2:52.00	5:56.00	1.03	3.18	3.20	11.80	10,75	10,75	26.50
27	11.65	14.05	16.65	2:16.00	2:54.00	5:59.00	1.02	3.15	3.05	11.60	10,50	10,50	26.00
26	11.70	14.10	16.70	2:18.00	2:56.00	6:02.00	1.01	3.12	2.95	11.40	10,25	10,25	25.50
25	11.75	14.15	16.75	2:20.00	2:58.00	6:05.00	1.00	3.09	2.90	11.20	10,00	10,00	25.00
24	11.80	14.20	16.80	2:22.00	3:00.00	6:08.00	99	3.06	2.85	11.00	9,75	9,75	24.50
23	11.85	14.25	16.85	2:24.00	3:02.00	6:11.00	98	3.03	2.80	10.80	9,50	9,50	24.00
22	11.90	14.30	16.90	2:26.00	3:04.00	6:14.00	97	3.00	2.75	10.60	9,25	9,25	23.50
21	11.95	14.35	16.95	2:28.00	3:06.00	6:17.00	96	2.95	2.70	10.40	9,00	9,00	23.00
20	12.00	14.40	17.00	2:30.00	3:08.00	6:20.00	95	2.90	2.65	10.20	8,50	8,50	22.50
19	12.10	14.50	17.10	2:32.00	3:10.00	6:24.00	94	2.85	2.60	10.00	8,00	8,00	22.00
18	12.20	14.60	17.20	2:34.00	3:12.00	6:28.00	93	2.80	2.55	9.80	7,50	7,50	21.50
17	12.30	14.70	17.30	2:36.00	3:14.00	6:32.00	92	2.75	2.50	9.60	7,00	7,00	21.00
16	12.40	14.80	17.40	2:38.00	3:16.00	6:36.00	91	2.70	2.45	9.40	6,50	6,50	20.50
15	12.50	14.90	17.50	2:40.00	3:18.00	6:40.00	90	2.65	2.40	9.20	6,00	6,00	20.00
14	12.60	15.00	17.60	2:42.00	3:20.00	6:44.00	89	2.60	2.35	9.00	5,50	5,50	19.50
13	12.70	15.10	17.70	2:44.00	3:23.00	6:48.00	88	2.50	2.30	8.80	5,00	5,00	19.00
12	12.80	15.20	17.80	2:46.00	3:26.00	6:52.00	87	2.40	2.25	8.60	4,50	4,50	18.50
11	12.90	15.30	17.90	2:48.00	3:29.00	6:56.00	86	2.30	2.20	8.40	4,00	4,00	18.00
10	13.00	15.40	18.00	2:50.00	3:31.00	7:00.00	85	2.20	2.15	8.20			17.50
9	13.10	15.50	18.20	2:52.00	3:34.00	7:05.00	84	2.10	2.10	8.00			17.00
8	13.20	15.60	18.40	2:54.00	3:37.00	7:10.00	83	2.00	2.05	7.80			16.00
7	13.30	15.70	18.60	2:56.00	3:40.00	7:15.00	82	1.85	1.95	7.60			15.00
6	13.40	15.80	18.80	2:58.00	3:44.00	7:20.00	81	1.70	1.90	7.40			14.00
5	13.50	15.90	19.00	3:00.00	3:48.00	7:25.00	80	1.55	1.85	7.20			13.00
4	13.70	16.00	19.20	3:02.00	3:52.00	7:30.00	79	1.40	1.80	7.00			12.00
3	13.90	16.20	19.40	3:06.00	3:56.00	7:35.00	78	1.25	1.75	6.80			11.00
2	14.10	16.40	19.60	3:10.00	4:00.00	7:40.00	77	1.10	1.70	6.40			10.00
1	14.30	16.60	19.80	3:14.00	4:05.00	7:50.00	76	1.00	1.65	6.00			9.00



## ERKEKLER ISF PUANLAMA:

PUAN	KOŞULAR						ATLAMALAR		ATMALAR				
	60MT	80MT	100MT ENGEL	600MT	800MT	2000MT	YÜKSEK ATLAMA	UZUN ATLAMA	GÜLLE ATMA	CİRİT ATMA	DİSK ATMA	ÇEKİÇ ATMA	FIRLATMA TOPU
	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE	DERECE
100	7.30	9.50	13.50	1:30.00	2:00.00	5:45.00	2.00	6.50	15.95	57.40	44,00	44,00	80.10
99	7.35	9.55	13.55	1:30.25	2:00.25	5:46.00	1.99	6.45	15.80	56.80	43,00	43,00	79.70
98	7.40	9.60	13.60	1:30.50	2:00.50	5:47.00	1.98	6.40	15.65	56.20	42,00	42,00	79.30
97	7.45	9.65	13.65	1:30.75	2:00.75	5:48.00	1.97	6.35	15.50	55.60	41,00	41,00	78.90
96	7.50	9.70	13.70	1:31.00	2:01.00	5:49.00	1.96	6.30	15.35	55.00	40,00	40,00	78.50
95	7.55	9.75	13.75	1:31.25	2:01.25	5:50.00	1.95	6.25	15.20	54.40	39,00	39,00	78.10
94	7.60	9.80	13.80	1:31.50	2:01.50	5:51.00	1.94	6.20	15.05	53.80	38,00	38,00	77.70
93	7.65	9.85	13.85	1:31.75	2:01.75	5:52.00	1.93	6.15	14.90	53.20	37,00	37,00	77.30
92	7.70	9.90	13.90	1:32.00	2:02.00	5:53.00	1.92	6.10	14.75	52.60	36,00	36,00	76.90
91	7.75	9.95	13.95	1:32.25	2:02.25	5:54.00	1.91	6.05	14.60	52.00	35,00	35,00	76.50
90	7.80	10.00	14.00	1:32.50	2:02.50	5:55.00	1.90	6.00	14.45	51.30	34,00	34,00	76.10
89	7.85	10.05	14.05	1:32.75	2:02.75	5:56.00	1.89	5.96	14.30	50.60	33,00	33,00	75.70
88	7.90	10.10	14.10	1:33.00	2:03.00	5:56.00	1.88	5.92	14.15	49.90	32,00	32,00	75.30
87	7.95	10.15	14.15	1:33.25	2:03.25	5:58.00	1.87	5.88	14.00	49.20	31,00	31,00	74.90
86	8.00	10.20	14.20	1:33.50	2:03.50	5:59.00	1.86	5.84	13.85	48.50	30,00	30,00	74.50
85	8.05	10.25	14.25	1:33.74	2:03.75	6:00.00	1.85	5.80	13.70	47.80	29,00	29,00	74.00
84	8.10	10.30	14.30	1:34.00	2:04.00	6:01.00	1.84	5.76	13.55	47.10	28,00	28,00	73.50
83	8.15	10.35	14.35	1:34.25	2:04.25	6:02.00	1.83	5.72	13.40	46.40	27,00	27,00	73.00
82	8.20	10.40	14.40	1:34.50	2:04.50	6:03.00	1.82	5.68	13.25	45.70	26,50	26,50	72.50
81	8.25	10.45	14.45	1:34.75	2:04.75	6:04.00	1.81	5.64	13.10	45.00	26,00	26,00	72.00
80	8.30	10.50	14.50	1:35.00	2:05.00	6:05.00	1.80	5.60	12.95	44.30	25,50	25,50	71.50
79	8.35	10.55	14.55	1:35.25	2:05.25	6:06.00	1.79	5.56	12.80	43.60	25,00	25,00	71.00
78	8.40	10.60	14.60	1:35.50	2:05.50	6:07.00	1.78	5.52	12.65	42.90	24,50	24,50	70.50
77	8.45	10.65	14.65	1:35.75	2:05.75	6:08.00	1.77	5.48	12.50	42.20	24,00	24,00	70.00
76	8.50	10.70	14.70	1:36.00	2:06.00	6:09.00	1.76	5.44	12.35	41.50	23,50	23,50	69.50
75	8.55	10.75	14.75	1:36.30	2:06.30	6:10.00	1.75	5.40	12.20	40.80	23,00	23,00	69.00
74	8.60	10.80	14.80	1:36.60	2:06.60	6:11.00	1.74	5.36	12.05	40.10	22,50	22,50	68.50
73	8.65	10.85	14.85	1:36.90	2:06.90	6:12.00	1.73	5.32	11.90	39.40	22,00	22,00	68.00
72	8.70	10.90	14.90	1:37.10	2:07.10	6:13.00	1.72	5.28	11.75	38.70	21,75	21,75	67.50
71	8.75	10.95	14.95	1:37.40	2:07.40	6:14.00	1.71	5.24	11.60	38.00	21,50	21,50	67.00
70	8.80	11.00	15.00	1:37.70	2:07.70	6:15.00	1.70	5.20	11.45	37.30	21,25	21,25	66.40
69	8.85	11.05	15.05	1:38.00	2:08.00	6:16.00	1.69	5.16	11.30	36.60	21,00	21,00	65.80
68	8.90	11.10	15.10	1:38.30	2:08.30	6:17.00	1.68	5.12	11.15	35.90	20,75	20,75	65.20
67	8.95	11.15	15.15	1:38.60	2:08.60	6:18.00	1.67	5.08	11.00	35.20	20,50	20,50	64.60
66	9.00	11.20	15.20	1:38.90	2:08.90	6:19.50	1.66	5.04	10.85	34.50	20,25	20,25	64.00
65	9.05	11.252	15.25	1:39.00	2:09.10	6:21.00	1.65	5.00	10.70	33.80	20,00	20,00	63.40
64	9.10	11.30	15.30	1:39.40	2:09.40	6:22.50	1.64	4.96	10.55	33.10	19,75	19,75	62.80
63	9.15	11.35	15.35	1:39.70	2:09.70	6:24.00	1.63	4.92	10.40	32.40	19,50	19,50	62.20
62	9.20	11.40	15.40	1:40.00	2:10.00	6:25.50	1.62	4.88	10.25	31.70	19,25	19,25	61.60
61	9.25	11.45	15.45	1:40.30	2:10.30	6:27.00	1.61	4.84	10.10	31.00	19,00	19,00	61.00
60	9.30	11.50	15.50	1:40.60	2:10.60	6:28.50	1.60	4.80	9.95	30.50	18,75	18,75	60.40
59	9.35	11.55	15.55	1:40.90	2:10.90	6:30.00	1.59	4.76	9.80	30.00	18,50	18,50	59.80
58	9.40	11.60	15.60	1:41.10	2:11.10	6:31.50	1.58	4.72	9.65	29.50	18,25	18,25	59.20
57	9.45	11.65	15.65	1:41.40	2:11.40	6:33.00	1.57	4.68	9.50	29.00	18,00	18,00	58.60
56	9.50	1.70	15.70	1:41.70	2:11.70	6:34.50	1.56	4.64	9.35	28.50	17,75	17,75	58.00
55	9.55	11.75	15.75	1:42.00	2:12.00	6:36.00	1.55	4.60	9.20	28.00	17,50	17,50	57.30
54	9.60	11.80	15.80	1:42.30	2:12.30	6:37.50	1.54	4.56	9.05	27.50	17,25	17,25	56.60
53	9.65	11.85	15.85	1:42.60	2:12.60	6:39.00	1.53	4.52	8.90	27.00	17,00	17,00	55.90
52	9.70	11.90	15.90	1:42.90	2:12.90	6:40.50	1.52	4.48	8.75	26.50	16,75	16,75	55.20
51	9.75	11.95	15.95	1:43.10	2:13.10	6:42.00	1.51	4.44	8.60	26.00	16,50	16,50	54.50
50	9.80	12.00	16.00	1:43.40	2:13.40	6:43.50	1.50	4.40	8.45	25.50	16,25	16,25	53.80
49	9.85	12.05	16.05	1:43.70	2:13.70	6:45.00	1.49	4.36	8.30	25.00	16,00	16,00	53.10
48	9.90	12.10	16.10	1:43.00	2:13.00	6:46.50	1.48	4.32	8.15	24.50	15,75	15,75	52.40
47	9.95	12.15	16.15	1:44.30	2:14.30	6:48.00	1.47	4.28	8.00	24.00	15,50	15,50	51.70
46	10.00	12.20	16.20	1:44.60	2:14.60	6:49.50	1.46	4.24	7.85	23.50	15,25	15,25	51.00
45	10.05	12.25	16.25	1:44.90	2:14.90	6:51.00	1.45	4.20	7.70	23.00	15,00	15,00	50.30
44	10.10	12.30	16.30	1:45.10	2:15.10	6:52.50	1.44	4.16	7.55	22.50	14,75	14,75	49.60
43	10.15	12.35	16.35	1:45.40	2:15.40	6:54.00	1.43	4.12	7.40	22.00	14,50	14,50	48.90
42	10.20	12.40	16.40	1:45.70	2:15.70	6:55.50	1.42	4.08	7.25	21.50	14,25	14,25	48.20
41	10.25	12.45	16.45	1:46.00	2:16.00	6:57.00	1.41	4.04	7.10	21.00	14,00	14,00	47.50
40	10.30	12.50	16.50	1:46.50	2:16.50	6:58.50	1.40	4.00	6.95	20.50	13,75	13,75	46.70
39	10.35	12.55	16.60	1:47.00	2:17.00	7:00.00	1.39	3.95	6.80	20.00	13,50	13,50	45.90
38	10.40	12.60	16.70	1:47.50	2:17.50	7:02.00	1.38	3.90	6.65	19.50	13,25	13,25	45.10
37	10.45	12.65	16.80	1:48.00	2:18.00	7:04.00	1.37	3.85	6.50	19.00	13,00	13,00	44.30
36	10.50	12.70	16.90	1:48.50	2:18.50	7:06.00	1.36	3.80	6.35	18.50	12,75	12,75	43.50
35	10.55	12.75	17.00	1:49.00	2:19.00	7:08.00	1.35	3.75	6.20	18.00	12,50	12,50	42.70

34	10.60	12.80	17.10	1:49.50	2:19.50	7:10.00	1.34	3.70	6.05	17.50	12,25	12,25	41.90
33	10.65	12.85	17.20	1:50.00	2:20.00	7:12.00	1.33	3.65	5.90	17.00	12,00	12,00	41.10
32	10.70	12.90	17.30	1:51.00	2:21.00	7:14.00	1.32	3.60	5.75	16.50	11,75	11,75	40.30
31	10.75	12.95	17.40	1:52.00	2:22.00	7:16.00	1.31	3.55	5.60	16.00	11,50	11,50	39.50
30	10.80	13.00	17.50	1:53.00	2:23.00	7:18.00	1.30	3.50	5.45	15.50	11,25	11,25	38.70
29	10.85	13.05	17.60	1:54.00	2:24.00	7:20.00	1.29	3.44	5.30	15.00	11,00	11,00	37.90
28	10.90	13.10	17.70	1:55.00	2:25.00	7:22.00	1.28	3.38	5.15	14.50	10,75	10,75	37.10
27	10.95	13.15	17.80	1:56.00	2:26.00	7:24.00	1.27	3.32	5.00	14.00	10,50	10,50	36.30
26	11.00	13.20	17.90	1:57.00	2:27.00	7:26.00	1.26	3.26	4.85	13.50	10,25	10,25	35.50
25	11.05	13.25	18.00	1:58.00	2:28.00	7:28.00	1.25	3.20	4.70	13.00	10,00	10,00	34.60
24	11.10	13.30	18.15	1:59.00	2:29.00	7:30.00	1.24	3.14	4.55	12.50	9,75	9,75	33.70
23	11.15	13.35	18.30	2:00.00	2:30.00	7:32.00	1.23	3.08	4.40	12.00	9,50	9,50	32.80
22	11.20	13.40	18.45	2:01.00	2:31.00	7:34.00	1.22	3.02	4.25	11.50	9,25	9,25	31.90
21	11.25	13.45	18.60	2:02.00	2:32.00	7:36.00	1.21	2.95	4.10	11.00	9,00	9,00	31.00
20	11.30	13.50	18.75	2:03.00	2:33.00	7:38.00	1.20	2.88	3.95	10.80	8,50	8,50	30.10
19	11.35	13.60	18.90	2:04.00	2:34.00	7:40.00	1.19	2.81	3.80	10.60	8,00	8,00	29.20
18	11.40	13.70	19.05	2:05.00	2:35.00	7:42.00	1.18	2.76	3.65	10.40	7,50	7,50	28.30
17	11.45	13.80	19.20	2:06.00	2:36.00	7:44.00	1.17	2.69	3.50	10.20	7,00	7,00	27.40
16	11.50	13.90	19.35	2:07.00	2:37.00	7:46.00	1.16	2.62	3.35	10.00	6,50	6,50	26.50
15	11.60	14.00	19.50	2:08.00	2:38.00	7:48.00	1.15	2.55	3.20	9.80	6,00	6,00	25.50
14	11.70	14.20	19.75	2:09.00	2:39.00	7:50.00	1.14	2.48	3.05	9.60	5,50	5,50	24.50
13	11.80	14.40	19.90	2:10.00	2:40.00	7:52.00	1.13	2.41	2.95	9.40	5,00	5,00	23.50
12	11.90	14.60	20.10	2:11.00	2:42.00	7:54.00	1.12	2.36	2.90	9.20	4,50	4,50	22.50
11	12.00	14.80	20.30	2:12.00	2:44.00	7:56.00	1.11	2.29	2.85	9.00	4,00	4,00	21.50
10	12.10	15.00	20.60	2:13.00	2:46.00	7:58.00	1.10	2.22	2.80	8.80			20.50
9	12.30	15.20	20.90	2:14.00	2:48.00	8:00.00	1.09	2.15	2.75	8.60			19.50
8	12.50	15.40	21.30	2:15.00	2:50.00	8:03.00	1.08	2.08	2.70	8.40			18.50
7	12.70	15.60	21.70	2:16.00	2:54.00	8:06.00	1.07	2.01	2.65	8.20			17.50
6	12.90	15.80	22.10	2:17.00	2:58.00	8:10.00	1.06	1.96	2.60	8.00			16.50
5	13.10	16.00	22.50	2:18.00	3:05.00	8:14.00	1.05	1.89	2.55	7.80			15.50
4	13.30	16.20	22.90	2:19.00	3:10.00	8:18.00	1.04	1.82	2.50	7.60			14.50
3	13.50	16.40	23.30	2:20.00	3:15.00	8:22.00	1.03	1.75	2.45	7.40			13.50
2	13.70	16.80	23.70	2:21.00	3:20.00	8:26.00	1.02	1.65	2.40	7.20			12.50
1	14.00	17.00	24.00	2:22.00	3:25.00	8:30.00	1.01	1.55	2.35	7.00			11.50