

Indoor baanwedstrijden	M	M35	M40	M45	M50	M55
40 meter		4,7				
50 meter		7,59				
60 meter		7,9				
1000 m	2.56,20					
1500 m	4.40,56					
3000 meter snelwandelen						
Hoogspringen		1,6				
Kogelstoten		11,06				
Verspringen		4,43				
Driekamp		1949				
Outdoor baanwedstrijden	M	M35	M40	M45	M50	M55
40 meter						
60 meter						
80 meter						
100 meter		11,4		13,2	14,9	16,05
150 meter						
200 meter		23,4		26		32,08
300 meter						
400 meter		51,7	1.10,23	1.10,60		1.17,71
600 meter						
700 meter						
800 meter	2.04.81	2.26,34	2.36,97		3.02.93	2.53,41
1000 meter	2.50.70	3.08,63				3.45,05
1500 meter	4.19.00	5.14,80	5.02.50	5.04.00		5.58,25
1 Engelse mijl	4.51.00	5.16,70	6.02,33			6.01,12
2000 meter						
3000 meter	8.55,30	9.51,30		11.25,63		11.50,33
2 Engelse mijl						
5000 meter	15.30.90	18.12,49		17.25.80	20.09,45	21.05
10000 meter	32.51.00	37.09			41.32	41.18
1 uur	18.322,10		15.450,00	16.616,00	15.460,00	
1 uur snelwandelen	10.493.99					
20000 meter snelwandelen	1.48.56					
30000 meter snelwandelen	2.45.46					
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden		19,8				
300 meter horden						
400 meter horden						
1000 meter hindernis						
1500 meter hindernis						
2000 meter hindernis						
3000 meter hindernis	10.06.60					
Verspringen		6,2		5,25	4,43	
Hinkstapsprong		11,78		9,93		
Hoogspringen		1,73		1,5		

Polstokhoogspringen	2,7		
Kogelstoten	12,05	9,82	7,37
Kogelslingeren	29,84		
Discuswerpen	36,34	28,3	17,84
Balwerpen			
Speerwerpen	49,88	36,5	24,52
Tweekamp			
Driekamp	2653		
Vierkamp			
Vijfkamp	2426	2497	
Zeskamp	3607	2397	2350
Zevenkamp	2249		
Achtkamp	3411		
Negenkamp			
Tienkamp	4534		
4 x 40 m. estafette			
4 x 60 m. estafette			
4 x 80 m. estafette			
4 x 100 m. estafette	46,5		
4 x 200 m. estafette			
4 x 400 m. estafette			
4 x 800 m. estafette			
4 x 1500 m. estafette			
Zweedse estafette			
Olympische estafette			

Wegwedstrijden	M	M35	M40	M45	M50	M55
10 km	31.57	35.15	34.15	36.05	37.24	40.24
15 km	50.39	55.03	52.47	53.25	53.55	1.01.33
10 Engelse mijl	49.26	59.46	57.31	57.29	58.53	1.05.11
20 km	1.11.45		1.13.55	1.15.17	1.15.34	1.26.42
Halve Marathon	1.09.16	1.19.25	1.16.55	1.16.22	1.16.46	1.26.48
25 km	1.27.41		1.35.35	1.34.26		
30 km	1.48.39	2.07.25	1.54.49	1.53.27	1.54.44	2.25.43
Marathon	2.31.45	3.08.51	2.44.31	2.44.54	2.48.27	3.14.31
50 Engelse mijl snelwandelen	10.55.13					
100 km snelwandelen	11.11.43					
100 Engelse mijl snelwandelen	21.46.39					

M60	M65	M70	M75
-----	-----	-----	-----

M60	M65	M70	M75
-----	-----	-----	-----

	4.51,3
6.54,16	
7.01,89	8.20,88
14.11,86	16.43,00
24.10,83	28.52,51
52.52	

M60	M65	M70	M75
41.36	46.48	58.19	1.12.26
1.04.48			
1.08.31			
1.31.57	1.47.28	2.14.53	2.36.21
3.31.22			