

Piste (Indoor en Outdoor) + Weg

Premies mannen

| Discipline | AC Premie 1 | AC Premie 2 | AC Premie 3 | AC Premie 4 | Junior Premie 1 |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Bonus | 600 Euro | 200 Euro | 100 Euro | 75 Euro | 75 Euro |
| 100m | 10"39 | 10"58 | 10"62 | 10"75 | 10"83 |
| 200m | 20"98 | 21"31 | 21"43 | 21"59 | 21"70 |
| 400m | 46"96 | 47"13 | 47"58 | 47"75 | 47"92 |
| 800m | 1'47"91 | 1'48"52 | 1'49"03 | 1'49"74 | 1'50"84 |
| 1500m | 3'41"65 | 3'42"03 | 3'42"28 | 3'44"80 | 3'50"73 |
| 5000m | 13'52"35 | 14'01"78 | 14'24"69 | 14'27"45 | 14'46"11 |
| 10000m | 29'47"20 | 29'56"44 | 30'29"24 | 30'36"04 | - |
| Marathon | 2u17'33 | 2u20'27 | 2u24'04 | 2u27'33 | - |
| 110mH | 13"87 | 14"47 | 14"72 | 14"85 | 14"95 |
| 400mH | 50"98 | 51"95 | 53"10 | 53"50 | 54"34 |
| 3000mSt | 8'35"25 | 8'57"99 | 9'01"20 | 9'25"20 | 9'39"45 |
| Hoog | 2m12 | 2m10 | 2m08 | 2m03 | 1m99 |
| Ver | 7m36 | 7m31 | 7m25 | 7m10 | 7m00 |
| Hinkstap | 15m29 | 14m57 | 14m18 | 14m00 | 13m57 |
| Kogel | 16m87 | 15m91 | 15m39 | 14m58 | 13m96 6kg |
| Discus | 52m85 | 47m60 | 46m37 | 45m76 | 42m52 1,75kg |
| Speer | 71m30 | 67m68 | 65m52 | 63m24 | 63m07 |
| Hamer | 57m95 | 53m79 | 51m69 | 50m36 | 55m93 6kg |
| Polsstok | 5m13 | 5m05 | 4m90 | 4m70 | 4m50 |
| Tienkamp | 7874p | 6809p | 6052p | 5653p | 6555p |

Premies vrouwen

| Discipline | AC Premie 1 | AC Premie 2 | AC Premie 3 | AC Premie 4 | Junior Premie 1 |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Bonus | 600 Euro | 200 Euro | 100 Euro | 75 Euro | 75 Euro |
| 100m | 11"44 | 11"77 | 11"82 | 12"00 | 12"38 |
| 200m | 23"17 | 23"90 | 24"08 | 24"45 | 25"07 |

| | | | | | |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 400m | 55"34 | 55"70 | 56"26 | 56"59 | 57"16 |
| 800m | 2'06"66 | 2'07"44 | 2'10"22 | 2'11"23 | 2'10"58 |
| 1500m | 4'18"09 | 4'21"02 | 4'23"70 | 4'25"97 | 4'37"51 |
| 5000m | 16'25"52 | 16'50"09 | 16'58"46 | 17'16"25 | 18'30"33 |
| 10000m | 35'49"98 | 36'45"25 | 37'56"36 | 38'45"79 | - |
| Marathon | 2u51'48 | 2u59'19 | 3u01'32 | 3u06'30 | - |
| 3000m St. | 09'41"79 | 10'34"83 | 11'04"12 | 11'28"61 | 11'50"31 |
| 100mH | 13"44 | 14"38 | 14"58 | 14"79 | 14"95 |
| 400mH | 60"66 | 61"18 | 62"34 | 62"78 | 64"41 |
| Hoog | 1m80 | 1m74 | 1m72 | 1m71 | 1m61 |
| Ver | 6m14 | 5m85 | 5m83 | 5m69 | 5m55 |
| Hinkstap | 12m30 | 11m76 | 11m69 | 11m66 | 11m59 |
| Kogel | 13m90 | 13m70 | 13m43 | 13m00 | 11m39 |
| Discus | 48m34 | 45m06 | 44m30 | 42m68 | 36m30 |
| Speer | 48m73 | 46m30 | 43m84 | 39m00 | 42m31 |
| Polstok | 4m00 | 3m60 | 3m50 | 3m35 | 3m20 |
| Hamer | 52m00 | 48m50 | 45m41 | 41m72 | 40m36 |
| 7-kamp | 4893p | 4505p | 4170p | 4141p | 4064p |

| Naam: | | Seizoen 2009-2010 | | |
|--------------------------------|---|-------------------|----------------|--|
| Piste | | Prestatie | Premie seniors | Premie juniors + BK beloften (=1/2 premie seniors) |
| Prestatie | | | | |
| Beste outdoorprestatie | | | | |
| Belgische Kampioenschap | € | | | |
| 1ste plaats | | 150 | | |
| 2de plaats | | 100 | | |
| 3de plaats | | 75 | | |
| 4de-5de plaats | | 50 | | |
| 6de-8ste plaats | | 30 | | |
| deelname indien geen top 8 | | 20 | | |

| | | | | |
|---|---|-----|--|--|
| Belgisch Kampioenschap Indoor | € | | | |
| 1ste plaats | | 75 | | |
| 2de plaats | | 50 | | |
| 3de plaats | | 35 | | |
| 4de-5de plaats | | 25 | | |
| 6de-8ste plaats | | 20 | | |
| deelname indien geen top 8 | | 10 | | |
| Vlaams Kampioenschap | € | | | |
| 1ste plaats | | 100 | | |
| 2de plaats | | 75 | | |
| 3de plaats | | 50 | | |
| 4de-5de plaats | | 30 | | |
| 6de-8ste plaats | | 20 | | |
| deelname indien geen top 8 | | 15 | | |
| Vlaams Kampioenschap Indoor | € | | | |
| 1ste plaats | | 50 | | |
| 2de plaats | | 35 | | |
| 3de plaats | | 25 | | |
| 4de-8ste plaats | | 15 | | |
| deelname indien geen top 8 | | 10 | | |
| Provinciaal kampioenschap | € | | | |
| 1ste plaats | | 20 | | |
| 2de plaats | | 15 | | |
| 3de plaats | | 10 | | |
| Provinciaal kampioenschap Indoor | € | | | |
| 1ste plaats | | 15 | | |
| 2de plaats | | 10 | | |
| 3de plaats | | 5 | | |

| | | | | |
|--|---|------|--|--|
| Belgisch kampioenschap aflossingen | € | | | |
| 1ste plaats | | 20 | | |
| 2de plaats | | 15 | | |
| 3de plaats | | 10 | | |
| in uitslag (indien geen top 3) | | 5 | | |
| Provinciaal kampioenschap aflossingen | € | | | |
| 1ste plaats | | 10 | | |
| Clubrecord (max 2 records) | | 50 | | |
| Belgisch record outdoor | € | | | |
| outdoor | | 300 | | |
| indoor | | 150 | | |
| Selecties | € | | | |
| OS | | 1000 | | |
| WK | | 500 | | |
| EK | | 400 | | |
| Universiade | | 250 | | |
| WK beloften | | 250 | | |
| Prestatie OS | € | | | |
| In uitslag bij eerste 10% aangekomen atleten | | 1000 | | |
| In uitslag bij eerste 20% aangekomen atleten | | 800 | | |
| In uitslag bij eerste 30% aangekomen atleten | | 650 | | |
| In uitslag bij eerste 40% aangekomen atleten | | 500 | | |
| In uitslag bij eerste 50% aangekomen atleten | | 350 | | |
| Prestatie WK | € | | | |
| In uitslag bij eerste 10% aangekomen atleten | | 250 | | |
| In uitslag bij eerste 20% aangekomen atleten | | 200 | | |
| In uitslag bij eerste 30% aangekomen atleten | | 100 | | |
| In uitslag bij eerste 40% aangekomen atleten | | 50 | | |

| | | | | |
|--|---|-----|--|--|
| In uitslag bij eerste 50% aangekomen atleten | | 25 | | |
| Prestatie EK/Universiade | € | | | |
| In uitslag bij eerste 10% aangekomen atleten | | 150 | | |
| In uitslag bij eerste 20% aangekomen atleten | | 100 | | |
| In uitslag bij eerste 30% aangekomen atleten | | 50 | | |
| In uitslag bij eerste 40% aangekomen atleten | | 25 | | |
| In uitslag bij eerste 50% aangekomen atleten | | 15 | | |
| Belgisch kampioenschap (halve) marathon | € | | | |
| 1ste plaats | | 150 | | |
| 2de plaats | | 100 | | |
| 3de plaats | | 75 | | |
| 4de-5de plaats | | 50 | | |
| deelname indien geen top 5 | | 20 | | |
| Interclub (individuele prestatie) | € | | | |
| 1ste-5de plaats | | 35 | | |
| 6de-8ste plaats | | 30 | | |
| 9de-12de plaats | | 25 | | |
| Totaal bedrag | | | | |

Cross

Clubkampioenschap Veldlopen

Noteer telkens waar je de cross gelopen hebt (kolom 2) en welke plaats je daar behaalde (kolom 3). Begin met de 2 van de 3 verplichte crossen (Semmerzake, PK en/of BK) en noteer vervolgens je 4 beste prestaties. Heb je meer dan 6 crossen gelopen, dan schrijf je deze bij de extra crossen en worden er punten van je totaal afgetrokken. Loop je Vb. 8 crossen dan worden er 5 punten afgetrokken en niet 8 (3 en 5).

Je prestatie op het Belgisch kampioenschap mag je door drie delen (afronden naar boven vanaf 0,5).

| Naam: | Seizoen 2009-2010 | |
|---|-------------------|-----------------|
| Aantal gelopen crossen | Waar? | Behaalde plaats |
| | | |
| Cross 1 (1ste van de 2 verplichte crossen) | | |
| Cross 2 (2de van de 2 verplichte crossen) | | |
| Cross 3 (je beste resultaat van de overgebleven resultaten) | | |
| Cross 4 (je 2de beste resultaat van de overgebleven resultaten) | | |
| Cross 5 (je 3de beste resultaat van de overgebleven resultaten) | | |
| Cross 6 (je 4de beste resultaat van de overgebleven resultaten) | | |
| Cross 7 (-3 punten) | | |
| Cross 8 (-5 punten) | | |
| Cross 9 (-7 punten) | | |
| Cross 10 (-10 punten) | | |
| Cross 11 (-13 punten) | | |
| Cross 12 (-15 punten) | | |
| | | |
| Totaal: | | |

| Naam: | | Seizoen 2009-2010 | | |
|--|-----|--|----------------|------------------------------|
| Cross | | Prestatie | Premie seniors | Premie juniors + BK beloften |
| Clubkampioenschap | € | | | |
| 1ste plaats | 100 | <i>Hoef je zelf niet in te vullen, wordt berekend door de club</i> | | |
| 2de plaats | 75 | | | |
| 3de plaats | 50 | | | |
| Belgisch kampioenschap lange cross | € | | | |
| 1ste plaats | 200 | | | |
| 2de plaats | 150 | | | |
| 3de plaats | 125 | | | |
| 4de-10de plaats | 75 | | | |
| 11de-20ste plaats | 25 | | | |
| 21ste-50ste plaats | 15 | | | |
| deelname | 5 | | | |
| Belgisch kampioenschap korte cross | € | | | |
| 1ste plaats | 150 | | | |
| 2de plaats | 125 | | | |
| 3de plaats | 100 | | | |
| 4-6de plaats | 40 | | | |
| 7de-15de plaats | 25 | | | |
| 16-30ste plaats | 15 | | | |
| deelname | 5 | | | |
| Provinciaal kampioenschap lange cross | € | | | |
| 1ste plaats | 50 | | | |
| 2de plaats | 25 | | | |
| 3de plaats | 20 | | | |
| 4de-6de plaats | 15 | | | |
| 7de-10de plaats | 10 | | | |
| deelname | 5 | | | |

| | | | | |
|--|---|------------|--|--|
| Provinciaal kampioenschap korte cross | € | | | |
| 1ste plaats | | 30 | | |
| 2de plaats | | 20 | | |
| 3de plaats | | 15 | | |
| 4de-6de plaats | | 10 | | |
| deelname | | 5 | | |
| Deelname EK | | 200 | | |
| Deelname WK | | 250 | | |
| Prestatie EK | € | | | |
| In uitslag bij eerste 10% aangekomen atleten | | 150 | | |
| In uitslag bij eerste 20% aangekomen atleten | | 100 | | |
| In uitslag bij eerste 30% aangekomen atleten | | 50 | | |
| In uitslag bij eerste 40% aangekomen atleten | | 25 | | |
| In uitslag bij eerste 50% aangekomen atleten | | 15 | | |
| Prestatie WK | € | | | |
| In uitslag bij eerste 10% aangekomen atleten | | 250 | | |
| In uitslag bij eerste 20% aangekomen atleten | | 200 | | |
| In uitslag bij eerste 30% aangekomen atleten | | 100 | | |
| In uitslag bij eerste 40% aangekomen atleten | | 50 | | |
| In uitslag bij eerste 50% aangekomen atleten | | 25 | | |

Totaal bedrag

| |
|--|
| |
|--|