



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

YARIŞMA TARİHİ - YERİ	15 – 16 TEMMUZ 2023 - İZMİR
TEKNİK TOPLANTI TARİHİ - YERİ	14 TEMMUZ 2023 Cuma Saat:17.00 Halkapınar Toplantı Salonu
KAYITLAR	11 TEMMUZ 2023 Saat 17:00'a kadar ekli link üzerinden yapılacaktır. https://forms.gle/mGoH6e165he86Un98

Federasyonumuzun 2023 yılı faaliyet programında yer alan Olimpik / TOHM Deneme VE 18 Yaş Altı Çoklu Branşlar Türkiye Şampiyonası 15 – 15 Temmuz 2023 günleri İzmir'de statüde bulunan hükümlere göre düzenlenecek olup, yarışmaların Teknik Toplantısı 14 Temmuz 2023 Cuma günü saat 17:00'de Halkapınar toplantı salonunda yapılacaktır.

GENEL KONULAR

1. Yarışmalar, WA Yarışma ve Teknik Kuralları ile TAF Yarışma Talimatına uygun olarak yapılacaktır.
2. Sporcular yarışmalara 2023 sezonu vizeli lisansları ile katılacaklardır. Kulüp ya da ferdi lisansını ibraz edemeyen sporcular yarışmaya alınmayacaktır.
3. Yarışmalara doğum yılları aşağıda belirtilen sporcular katılabilirler;

KATEGORİ	DOĞUM YILLARI
U16 Kızlar ve Erkekler	2008 - 2009
U18 Kadınlar ve Erkekler	2006 – 2007
U20 Kadınlar ve U20 Erkekler	2004 -2005
Büyük Kadınlar ve Büyük Erkekler	2003 doğumlular ve daha büyükler

TAF Yarışma Talimatı hükümleri uyarınca;

- 2010 doğumlu sporcular istedikleri takdirde U16 kategorisinde yarışabilirler,
 - 2008 – 2009 doğumlu sporcular istedikleri takdirde U18 kategorisinde (Çoklu Branşlar hariç) yarışabilirler.
 - 2006 - 2007 doğumlu sporcular istedikleri takdirde U20 veya büyükler kategorisinde yarışabilirler,
 - 2004 - 2005 doğumlu sporcular istedikleri takdirde büyükler kategorisinde yarışabilirler.
 - 2011 doğumlu sporcular yarışmalara katılamaz.
4. Yarışmalara katılacak sporcu, temsilci ve antrenörler, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alacakları tasdikli kafiye listelerini Federasyon görevlisine vermek zorundadırlar. Her Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tek kafiye listesi düzenleyecek, silinti, kazıntı ve isim ilavesi yapılmış listeler kabul edilmeyecektir.
 5. Yarışmaların kayıtları, ekli link üzerinden açılan formun doldurulması ile, 11 Temmuz günü saat 17:00'e kadar <https://forms.gle/mGoH6e165he86Un98> yapılacaktır. Kayıt esnasında sporcunun adı soyadı, doğum tarihi, TC kimlik numarası vb. bütün bilgileri girilmelidir.
 6. 14 Temmuz tarihinde yapılacak olan Teknik toplantıda kayıtların teyit edilmesi gerekmektedir. 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. Hatalı kayıt yapılması durumunda, aynı sporcu için yeniden kayıt yapılırken sporcunun katılacağı tüm branşların tekrar kayıt edilmesi gerekmektedir.
 7. U18 Kategorisi için Dekatlon ve Heptatlon branşları aynı zamanda Türkiye Şampiyonası olarak değerlendirilecektir.
 8. Belirtilen süre içerisinde kayıtlarını yaptıramayanlar 150 TL geç kayıt bedelini federasyon hesabını yatırarak dekontlarını teknik toplantı saatine kadar teslim etmeleri halinde kayıtları alınacaktır.

TEKNİK KONULAR :

1. Bir sporcu U16 ve U18 kategorisinde 2 (iki) diğer kategorilerde en fazla 3 (üç) bireysel branşa katılabilir.

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

2. U16 kategorisinde 100m, 200m, 100m Engel branşları diğer kategorilerde ise 100m, 200m, 100m Engel, 110m Engel branşları katılımcı sayısına göre seçme – final olarak yapılacaktır.
3. Sporcuların yarışmalarda seri-kulvar yerleşimleri organizasyon tarafından (WA Kural TR20.4.3, TR20.4.4, TR20.4.5 ve TR20.4.6) göre belirlenecektir.
4. Sporcular WA Kural TR4.4.1 gereği yarışmaya kayıtlı olmasına rağmen katılım sağlamaz ise kayıtlı olduğu diğer branşlarda da yarışmalara katılamaz. Ayrıca herhangi bir eleme turunda tur atlamış ancak sonraki tura katılmayan sporcu WA Kural TR4.4.2 gereği kayıtlı olduğu daha sonraki branşlara katılamaz.
5. Dekatlon ve Heptatlon branşlarına U16 kategorisindeki sporcular kayıt yaptıramaz.
6. U16 kategorisinde Yatay atlamalarda basma tahtası kullanılmayacak, atlayışlar 60cm genişliğinde kireçle boyanmış ya da beyaz bantla kaplanmış zeminden yapılacaktır. Uzun atlamada basma alanının kum havuzuna olan uzaklığı 2 metre, üç adım atlama kızlarda 7-9 metre, erkeklerde 9-11 metredir. Üç adım atlamada sporcular yarışma boyunca, atlayışa başladıkları mesafedeki basma alanını kullanmak zorundadır. Uzun ve üç adım atlamada sporcuların koşu yolunu kullanma mesafesi sıçrama alanından itibaren **26m** olacaktır.
7. U16 kategorisinde Sırıkla atlama branşında sporcuların koşu yolunu kullanma mesafesi kazandan **26m** ile sınırlandırılacaktır.
8. U16 kategorisinde Koşularda “sıfır hata” kuralı uygulanmayacak olup, ilk hatalı çıkışta tüm yarışmacılara sarı/siyah kart gösterilecek, sonraki çıkışta hata yapan sporcu(lar) diskalifiye edilecektir. Alan yarışmalarında (dikey atlamalar hariç) sporcu sayısının 8’ den fazla olması durumunda tüm sporcular üç (3) deneme yapacak, üç deneme sonrasında en iyi ilk sekiz (8) sırayı alan sporcular üç deneme daha yapacaktır.
9. Üç adım atlama basma tahtası uzaklığı, U18 kadınlar 7-9m, erkekler 9-11m, U20 kadınlar 9-11m, erkekler 11-13m, büyük kadınlar 11 metre, erkekler 13 metre olarak uygulanacaktır.
10. Yarışmalarda kontrol odası uygulaması yapılacaktır. Sporcular kontrol odasına yarışma saatinden, koşularda 20dk, atma ve yatay atlamalarda 40dk, sıırıkla atlamada 60 dk, yüksek atlama branşında 50dk önce alınacaklardır.
11. Atma branşlarında, kendi malzemeleri ile yarışacak olan sporcuların malzemelerini, yarışmanın başlamasından iki (2) saat önce teknik direktöre imza karşılığı teslim etmeleri gerekmektedir.
12. Katılacak sporcuların göğüs numaraları Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından verilecek olup; sporcular yarışma süresince takmak zorundadır. Tüm atlama branşlarında numaralarını göğse veya sırta takabilirler.
13. Yarışmalarda yüksek atlama ve sıırıkla atlama branşlarının başlama ve ara yükseltme dereceleri aşağıda belirtilmiştir. Ancak yarışmalar esnasında son üç sporcunun kalması ve Türkiye rekoru denemesi için anlaşmaları halinde çıta yükselme aralığı değiştirilebilir.
14. Sırıkla Atlama yarışmasında U18 - U20 ve Büyükler kategorilerinin birlikte yarışması durumunda denemelerin süresi son üç sporcu kalıncaya kadar 1dk olarak uygulanacaktır.

Yüksek Atlama

U16 KIZLAR	1.20m	+5cm	1.40m	+3cm	1.52m	+2cm
U16 ERKEKLER	1.40m	+5cm	1.55m	+3cm	1.67m	+2cm
U18 KADINLAR	1.40m	+5cm	1.60m	+3cm	1.75m	+2cm
U18 ERKEKLER	1.60m	+5cm	1.75m	+3cm	1.84m	+2cm
U20 KADINLAR	1.50m	+5cm	1.65m	+3cm	1.80m	+3cm
U20 ERKEKLER	1.70m	+5cm	1.90m	+3cm	2.17m	+2cm
BÜYÜK KADINLAR	1.50m	+5cm	1.70m	+3cm	1.82m	+2cm
BÜYÜK ERKEKLER	1.70m	+5cm	2.00m	+3cm	2.18m	+2cm

Sırıkla Atlama

U16 KIZLAR	1.60m	+20cm	2.00m	+10cm	2.70m	+5cm
U16 ERKEKLER	2.00m	+20cm	2.40m	+10cm	3.10m	+5cm
U18 KADINLAR	2.30m	+20cm	2.50m	+10cm	3.10m	+5cm

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

U18 ERKEKLER	2.80m	+20cm	3.40m	+10cm	4.40m	+5cm
U20 KADINLAR	2.70m	+20cm	3.00m	+10cm	3.60m	+5cm
U20 ERKEKLER	3.30m	+20cm	4.10m	+10cm	4.80m	+5cm
BÜYÜK KADINLAR	2.50m	+20m	3.10m	+10cm	3.80m	+5cm
BÜYÜK ERKEKLER	3.50m	+20cm	4.10m	+10cm	5.00m	+5cm

1. Engelli koşularda uygulanan ölçüler aşağıdadır;

KATEGORİSİ	MESAFE	ENGEL YÜKSEKLİĞİ	1.ENGEL	ENGEL ARASI	SON ENGEL	ENGEL SAYISI
U16 KIZLAR	100m.	0.762m	13.00m.	8.00m.	15.00m.	10 adet
U16 KIZLAR	300m.	0.762m	50m.	35m.	40m.	7 adet
U16 ERKEKLER	100m.	0.838m	13.00m.	8.50m.	10.50m.	10 adet
U16 ERKEKLER	300m.	0.762m	50m.	35m.	40m.	7 adet
U18 ERKEK	110m	91.4cm	13.72m	9.14m	14.02m	10 adet
U18 ERKEK	400m	84cm	45m	35m	40m	10 adet
U18 ERKEK	2000m	83.8cm	211.00 m	78.00m	68.00m	18 kuru 5 sulu
U18 KADIN	100m	76.2cm	13.00m	8.50m	10.50m	10 adet
U18 KADIN	400m	76.2cm	45m	35m	40m	10 adet
U18 KADIN	2000m	76.2cm	211.00 m	78.00m	68.00m	18 kuru 5 sulu
U20 ERKEK	110m	100cm	13.72	9.14	14.02	10 adet
U20 ERKEK	400m	91.4cm	45	35	40	10 adet
U20 ERKEK	3000m St	91.4cm	----	----	----	28 kuru 7 sulu
U20 KADIN	100m	84.0cm	13.00	8.50	10.50	10 adet
U20 KADIN	400m	76.2cm	45	35	40	10 adet
U20 KADIN	3000m St.	76.2cm	----	----	----	28 kuru 7 sulu
BÜYÜK ERKEK	110m	106.7cm	13.72m.	9.14 m.	14.02 m.	10 adet
BÜYÜK ERKEK	400m	91.4cm	45 m.	35 m.	40 m.	10 adet
BÜYÜK ERKEK	3000m St.	91.4cm	----	----	----	28 kuru 7 sulu
BÜYÜK KADIN	100m	83.8cm	13.00m.	8.50 m.	10.50 m.	10 adet
BÜYÜK KADIN	400m	76.2cm	45 m.	35 m.	40 m.	10 adet
BÜYÜK KADIN	3000m St.	76.2cm	----	----	----	28 kuru 7 sulu

2. Atma branşlarında uygulanacak kilo ölçüleri aşağıdadır.

KATEGORİ	GÜLLE	DİSK	ÇEKİÇ	CİRİT
U16 KIZLAR	3kg	750g	3kg	400g
U18 KADIN	3kg	1kg	3kg	500g
U20 KADIN	4kg	1kg	4kg	600g
BÜYÜK KADIN	4kg	1kg.	4kg.	600g
U16 ERKEK	4kg	1kg	4kg	600g
U18 ERKEK	5kg	1,500kg	5kg	700g
U20 ERKEK	6kg	1,750kg	6kg	800g
BÜYÜK ERKEK	7,260kg	2kg.	7,260kg	800g

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

15. Çoklu branşlarda Yüksek atlama ve Sırıkla atlama branşlarının çıta başlangıç ve ara yükselme dereceleri aşağıdaki gibi uygulanacaktır.

YÜKSEK ATLAMA U18 ERKEKLER	1.45	1.48	1.51	1.54	1.57	1.60	+3cm
SIRIKLA ATLAMA U18 ERKEKLER	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	+10cm
YÜKSEK ATLAMA U18 KADINLAR	1.20	1.23	1.26	1.29	1.32	1.35	+3cm
U20 YÜKSEK ATLAMA KADINLAR	1.40	1.43	1.46	1.49	1.52	1.55	+3cm
U20 YÜKSEK ATLAMA ERKEKLER	1.60	1.63	1.66	1.69	1.72	1.75	+3cm
U20 SIRIKLA ATLAMA ERKEKLER	2.50	2.60	2.70	2.80	2.90	3.00	+10cm
BÜYÜK YÜKSEK ATLAMA	1.40	1.43	1.46	1.49	1.52	1.55	+3cm
BÜYÜK YÜKSEK ATLAMA	1.60	1.63	1.66	1.69	1.72	1.75	+3cm
BÜYÜK SIRIKLA ATLAMA	3.25	3.35	3.45	3.55	3.65	3.75	+10cm

16. Yarışmalar aşağıdaki branşlarda yapılacaktır.

U16 KIZLAR		U16 ERKEKLER	
1. GÜN	2.GÜN	1. GÜN	2.GÜN
100 metre	200 metre	100 metre	200 metre
300 metre	600 metre	300 metre	600 metre
1500 metre	300m Engel	1500 metre	300m Engel
100m Engel	Yüksek Atlama	100m Engel	Sırıkla Atlama
Sırıkla atlama	Uzun Atlama	Yüksek atlama	Üç adım Atlama
Üç adım atlama	Gülle Atma	Uzun atlama	Gülle Atma
Disk Atma	Çekiç Atma	Disk Atma	Çekiç Atma
Cirit Atma	----	Cirit Atma	----
3000m Yürüyüş	----	3000m Yürüyüş	----
U18 – U20 – BÜYÜK KADINLAR		U18 – U20 – BÜYÜK ERKEKLER	
1. GÜN	2. GÜN	1. GÜN	2. GÜN
100 metre	200 metre	100 metre	200 metre
400 metre	800 metre	400 metre	1500 metre
1500 metre	3000 metre	800 metre	5000 metre
100 metre Engel	5000 metre	3000 metre	400m Engel
2000m Engel (U18)	400m Engel	110m Engel	2000m Engel (U18)
Sırıkla Atlama	3000m Engel	3000m Engel	Sırıkla Atlama
Üç adım Atlama	Yüksek Atlama	Yüksek Atlama	Üç adım Atlama
Disk Atma	Uzun Atlama	Uzun Atlama	Gülle Atma
Cirit Atma	Gülle Atma	Disk Atma	Çekiç Atma
----	Çekiç Atma	Cirit Atma	----
Heptatlon		Dekatlon	

MALİ KONULAR :

1. Yarışma sonrasında, bu statünün sonunda belirtilen baraj derecelerini geçen aşağıdaki sayıdaki sporcu, temsilci ve antrenörlerin kanuni harcırahları, bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından ödenebilecektir.

1 - 3 sporcusu barajı geçen ilin	: 1 Antrenörüne,
4 - 6 sporcusu barajı geçen ilin	: 1 Antrenör, 1 temsilcisine,
7 - 10 sporcusu barajı geçen ilin	: 2 Antrenör, 1 temsilcisine,
11 - 15 sporcusu barajı geçen ilin	: 3 Antrenör, 1 temsilcisine,
16 - 19 sporcusu barajı geçen ilin	: 4 Antrenör, 1 temsilcisine,



TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

20 ve daha fazla sporcusu barajı geçen ilin : 5 Antrenör, 1 temsilcisine.

2. Harcırah baraj derecelerini geçemeyen sporcular ile antrenör ve temsilcilerin kanuni harcırahları da bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin bütçe imkanları dahilinde ödenebilecektir.
3. Gençlik ve Spor Bakanlığının "SEM - TOHM yönetmeliği Mali Konular 4. Maddesinde belirtildiği gibi, federasyon faaliyetlerine katılan sporcu ve antrenörlerinin tüm ödemeleri bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bütçesinden ödenir hükmüne" göre SEM - TOHM sporcu ve antrenörlerinin yolluk ve yevmiyeleri harcırah baraj derecesini geçip geçmediğine bakılmaksızın bağlı oldukları Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından ödenecektir.
4. Harcırah ödemesinde sporcuların ikamet ettikleri iller dikkate alınacak olup, sezon içinde ikametlerini gerçeğe uygun olmayan, değişik illerden beyan eden sporcular hakkında disiplin soruşturması açılacaktır. Yarışın yapıldığı ilin sporcularına ödeme yapılmayacaktır.
5. Yarışma tarihinde milli takım kamplarında bulunan Olimpik kadro sporcuları kamp müdürü veya branş koordinatörü tarafından yazılacak dilekçe ile de yarışmalara katılabilir. Dilekçeler teknik toplantıda federasyon görevlisine teslim edilmelidir.
6. Olimpik kadroda yer alan sporcular yarışmaya katılacağına dair evrak getirmesi kaydıyla (il kafiye listesinde olması zorunludur) baraj derecesini geçip geçmediğine bakılmaksızın harcırahları Atletizm federasyonu tarafından ödenecektir. Olimpik kadro antrenörlerinin harcırahları (il kafiye listesinde yer alması zorunludur), sporcusunun harcırah barajını geçmesi koşuluyla iller için tanınan antrenör ödeme sayısı dışında harcırahları Atletizm Federasyonu Başkanlığı tarafından ödenecektir.
7. Olimpik kadroda yer alan sporcu ve antrenörler için illerden gelen temsilciler yarışma sonrasında ayrı bordro düzenleyerek federasyon görevlisine teslim edeceklerdir.
8. Yarışmaya iştirak edecek Olimpik kadro sporcu ve antrenörlerine yapılacak otobüs ödemelerinde Federasyonumuzun illerden istemiş olduğu uygulamadaki en son rayiç bedelleri dikkate alınacaktır.
9. Yarışma yerine 800km ve daha uzak mesafeden gelenlere bir gün yevmiye fazla ödenir. (Kanuni harcırah sınırını geçmemek kaydıyla).

ÖDÜL :

TOHM/Olimpik Deneme Yarışmaları ile birlikte düzenlenecek olan U18 Kategorisi Çoklu Branşlar Şampiyonasında kadınlar ve erkeklerde ilk üç sırayı alan sporculara madalya verilecektir.

Yarışmaların teknik konularından, Türkiye Atletizm Federasyonu tarafından görevlendirilen Teknik Delege sorumludur. Yarışmalar sırasında meydana gelecek teknik konulardaki anlaşmazlıklar Teknik Delege tarafından çözümlenecektir.

TEKNİK DELEGE

Adı Soyadı : Sabri KARA

Telefon no : 0553-6283259

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

U16 KATEGORİSİ

KIZLAR	BRANŞLAR	ERKEKLER
14.25	100m	12.24
29.30	200m	25.14
44.90	300m	42.14
1:52.00	600m	1:40.00
5:08.00	1500m	4:40.00
18.01	100m Engel	15.24
52.40	300m Engel	49.34
1.40	Yüksek Atlama	1.64
2.40	Sırıkla Atlama	2.80
4.70	Uzun Atlama	5.60
10.20	Üç Adım Atlama	12.00
9.50 (3kg)	Gülle Atma	12.50 (4kg)
31.00 (750g)	Disk Atma	37.00 (1kg)
34.00 (400g)	Cirit Atma	42.00 (600g)
34.00 (3kg)	Çekiç Atma	42.00 (4kg)
17:30.00	3000m Yürüyüş	16:30.00

U18 KATEGORİSİ

KADINLAR	BRANŞLAR	ERKEKLER
13.34	100m	11.64
27.54	200m	23.64
1:01.84	400m	52.24
2:25.00	800m	2:03.00
5:05.00	1500m	4:15.50
10:51.00	3000m	9:10.00
16.04	100m / 110m Engel	16.24
1:07.14	400m Engel	1:00.00
7:55.00	2000m Engel	6:30.00
1.50	Yüksek Atlama	1.75
2.80	Sırıkla Atlama	3.50
5.10	Uzun Atlama	6.30
10.80	Üç Adım Atlama	12.80
11.20	Gülle Atma	13.00
30.00	Disk Atma	40.00
35.00	Cirit Atma	45.00
43.00	Çekiç Atma	46.00
3600 Puan	Heptatlon/Dekatlon	5000 Puan

TÜRKİYE ATLETİZM FEDERASYONU
100. YIL CUMHURİYET SEZONU - 2023
OLİMPİK DENEME / TOHM YARIŞMALARI –
18 YAŞ ALTI (U18) ÇOKLU BRANŞLAR TÜRKİYE ŞAMPİYONASI STATÜSÜ

U20 KATEGORİSİ

KADINLAR	BRANŞLAR	ERKEKLER
13.04	100m	11.34
26.94	200m	22.94
59.84	400m	51.04
2:22.00	800m	1:56.00
4:54.00	1500m	4:01.00
10:42.00	3000m	8:52.00
18:05.00	5000m	15:30.00
11:28.00	3000m Engel	9:40.00
15.84	100m / 110m Engel	15.94
1:04.34	400m Engel	58.64
1.65	Yüksek Atlama	1.90
3.00	Sırıkla Atlama	4.00
5.30	Uzun Atlama	6.60
11.50	Üç Adım Atlama	13.80
11.50 (4kg)	Gülle Atma	13.80 (6kg)
33.00 (1kg)	Disk Atma	42.00 (1,750gr)
42.00 (4kg)	Çekiç Atma	47.00 (6kg)
37.00 (600gr)	Cirit Atma	47.00 (800gr)
3900 Puan	Heptatlon/Dekatlon	5300 Puan

BÜYÜKLER KATEGORİSİ

KADINLAR	BRANŞLAR	ERKEKLER
12.54	100m	10.94
26.14	200m	22.24
58.54	400m	49.84
2:16.00	800m	1:53.64
4:46.00	1500m	3:53.00
10:35.00	3000m	8:45.00
17:45.00	5000m	15:00.00
11:00.00	3000m Engel	9:20.00
15.14	100m/110m Engel	16.00
1:03.04	400m Engel	55.30
1.73	Yüksek Atlama	2.00
3.50	Sırıkla Atlama	4.40
5.70	Uzun Atlama	7.00
12.40	Üç adım Atlama	15.00
13.50	Gülle Atma	15.00
40.00	Disk Atma	50.00
48.00	Çekiç Atma	55.00
45.00	Cirit Atma	58.00
3900 Puan	Heptatlon/Dekatlon	5500 Puan