

Formules & Constanten

December 2025



Atletiekunie

Voorwoord

(Bij de 14^e uitgave)

De verwerking van de uitslagen van atletiekwedstrijden gebeurt in bijna alle gevallen met de computer. Dit document geeft al over een reeks van jaren een overzicht van de constanten voor de te gebruiken formules.

In deze veertiende uitgave staan de constanten van de tellingen voor alle wedstrijdonderdelen, die op dit moment hetzij in een competitie, hetzij in een of andere meerkampvorm bij senioren, U18/U20 atleten, masters, U14/U16 atleten of U8/U9/U10/U12 atleten kunnen worden verwerkt.

Nieuw in deze uitgave zijn de constanten voor de 4x400m gemengd bij de senioren.

LET OP

In regels van het wedstrijdreglement WA TR 39.11, WMA TR 28.5, AU 1.6.5, AU 1.9.5, AU 2.6, AU 2.8 en in de Wedstrijdbepalingen competitie artikel 18 wordt aangegeven welke puntentelling bij welk type wedstrijd moet worden gebruikt. Overtuig u ervan dat u steeds de juiste telling gebruikt.

De in dit document opgenomen formules en constanten zijn geldig met ingang van 1 januari 2004 en voor de U8/U9/U10/U12 atleten (Athletics Champs) en masters met ingang van 1 januari 2023. Met het verschijnen van deze uitgave zijn alle voorgaande uitgaven komen te vervallen.

Wij houden ons zoals steeds aanbevolen voor nuttige suggesties

December 2025

Werkgroep Wedstrijdreglement

Aanwijzingen voor de berekening met de computer

1. Let op de verschillende formules voor de loop-, spring- en werponderdelen.
2. De "INT" functie in de formules geeft aan dat het berekende puntenaantal moet worden **afgekapt en niet afgerond**. Bijv. 627.4315 punten moet worden 627 punten; 955.9814 punten moet worden 955 punten. De naam van de afkapfunctie kan in de vele in gebruik zijnde programmeertalen en pakketten verschillend zijn. Let erop de juiste functienaam te gebruiken, daar anders een verkeerd puntenaantal wordt berekend (meestal 1 punt teveel).
3. De constanten zijn gebaseerd op prestaties in **seconden** (en fracties daarvan) voor de looponderdelen en in **meters** (en fracties daarvan) voor de spring- en werponderdelen. Denk daar vooral aan bij de looponderdelen vanaf 400 meter, die normaliter niet in aantallen seconden worden opgegeven, maar in "minuten.seconden.fracties van seconden". Bijv. 1.02.2 op een 400 meter moet worden 62.2 sec.; 13.40.3 op een 5000 meter moet worden 820.3 sec.
4. De constanten voor alle looponderdelen zijn gebaseerd op **elektronische** tijden m.u.v. Athletics Champs voor U8/U9/U10/U12 atleten. Denk er voor de berekening van de punten aan de handtijden zonodig te corrigeren:
 - Voor afstanden tot en met 300 meter (inclusief de hordeonderdelen over die afstanden) en estafettes tot en met 4 x 80 meter moet er 0,24 sec. bij de handtijd worden opgeteld. Dit zijn die looponderdelen, waarbij de start niet op dezelfde plaats is als de finish. Bijv. handtijd 11.2 sec. op een 100 meter moet worden 11.44 sec.
 - Voor de 400 meter, de 400 meter horden en de 4 x 100 meter moet er 0,14 sec. bij de handtijd worden opgeteld. Dit zijn die looponderdelen, waarbij de start op dezelfde plaats is als de finish. Bijv. handtijd 49.1 sec op een 400 meter moet worden 49.24 sec.
 - Voor de andere looponderdelen is geen correctie van de handtijden nodig.
5. Het wordt aanbevolen de omzettingen en correcties, zoals onder punten 3 en 4 genoemd, **door de computer** te laten uitvoeren. De invoer kan dan direct vanaf de jurylijsten gebeuren. Dit verkleint de kans op fouten.
6. Voor een juiste berekening is het noodzakelijk in **tenminste 9 cijfers** te rekenen. Zonodig moet in dubbele precisie worden gewerkt.
7. Controleer uw programma's uitgebreid en niet met een enkele steekproef, dit in verband met mogelijke afrondingsfouten.

Formules en constanten, behorend bij de “IAAF Scoring Tables for Combined Events”

(meerkampen voor senioren, U20/U18 en masters volgens regels WA TR 39.11, WMA TR 28.5 van het wedstrijdreglement)

Zie ook: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

Voor de **loponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * ((B - \text{tijd}) ^ C))$$

Mannen/jongens	A	B	C
60 meter	58.01500	11.5	1.810
100 meter	25.43470	18.0	1.810
200 meter	5.84250	38.0	1.810
400 meter	1.53775	82.0	1.810
1000 meter	0.08713	305.5	1.850
1500 meter	0.03768	480.0	1.850
60 meter horden	20.51730	15.5	1.920
110 meter horden	5.74352	28.5	1.920

Vrouwen/meisjes	A	B	C
60 meter	46.08490	13.0	1.810
100 meter	17.85700	21.0	1.810
200 meter	4.99087	42.5	1.810
400 meter	1.34285	91.7	1.810
800 meter	0.11193	254.0	1.880
1000 meter	0.07068	337.0	1.880
1500 meter	0.02883	535.0	1.880
60 meter horden	20.04790	17.0	1.835
100 meter horden	9.23076	26.7	1.835

Voor de **springonderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * ((100 * (\text{afstand} - B)) ^ C))$$

Mannen/jongens	A	B	C
Hoogspringen	0.846500	0.75	1.42
Polstokhoogspringen	0.279700	1.00	1.35
Verspringen	0.143540	2.20	1.40

Vrouwen/meisjes	A	B	C
Hoogspringen	1.845230	0.75	1.348
Polstokhoogspringen	0.441250	1.00	1.350
Verspringen	0.188807	2.10	1.410

Voor de **werponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * ((\text{afstand} - B) ^ C))$$

Mannen/jongens	A	B	C
Kogelstoten	51.3900	1.5	1.05
Discuswerpen	12.9100	4.0	1.10
Kogelslingeren*)	13.0941	5.5	1.05
Speerwerpen	10.1400	7.0	1.08
Gewichtwerpen*)	47.8338	1.5	1.05

Vrouwen/meisjes	A	B	C
Kogelstoten	56.0211	1.5	1.05
Discuswerpen	12.3311	3.0	1.10
Kogelslingeren*)	13.3174	5.0	1.05
Speerwerpen	15.9803	3.8	1.04
Gewichtwerpen*)	44.2593	1.5	1.05

*) alleen voor masters tijdens de werpvijfkamp

Atletiekunie puntentelling voor senioren, U20/U18 en masters

(competities en andere meerkampen dan genoemd in regels WA TR 39.11, WMA TR 28.5 van het wedstrijdreglement)

Voor de **looponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A / \text{tijd} - B)$$

Mannen	A	B
35 meter	12020.6	1813.60
40 meter	13826.6	1860.50
50 meter	16844.4	1927.10
60 meter	19942.4	1983.80
100 meter	29550.0	1881.50
150 meter	38003.1	1486.00
200 meter	52611.4	1547.10
300 meter	81710.5	1473.60
400 meter	111960.0	1433.50
600 meter	181894.7	1341.00
800 meter	248544.0	1323.20
1000 meter	317523.3	1285.00
1500 meter	489971.4	1224.70
3000 meter	1077300.0	1234.90
5000 meter	1786833.9	1145.00
3000 meter steeplechase	1048695.7	1008.90
2000 meter steeplechase*)	673418.4	1001.10
50 meter horden	16606.5	1504.50
60 meter horden	22564.2	1795.00
110 meter horden	23955.3	747.90
400 meter horden	96830.9	912.80
4 * 100 meter	118175.1	1880.65
4 * 200 meter	210287.2	1545.10
4 * 400 meter	446880.0	1429.25
Zweedse estafette	247800.0	1126.00

*) U18 Mannen

Voor de **spring- en werponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * \text{SQRT}(\text{afstand}) - B)$$

Mannen	A	B
Hoogspringen	2440.0	2593.5
Polsstokhoogspringen	1040.0	1272.5
Verspringen	1094.4	2075.3
Hink-stapspringen	762.9	2074.5
Kogelstoten	462.5	1001.8
Discuswerpen	249.8	893.5
Kogelslingeren	197.3	591.8
Speerwerpen	190.2	711.3
Gewichtwerpen*)	333.5	539.0

*) alleen voor masters

Voor de **loopponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (\text{A} / \text{tijd} - \text{B})$$

Vrouwen	A	B
35 meter	11844.40	1684.00
40 meter	13289.00	1592.50
50 meter	16234.10	1623.70
60 meter	19268.70	1631.80
100 meter	30672.00	1682.50
150 meter	40288.40	1330.00
200 meter	54720.00	1342.00
300 meter	90616.40	1307.00
400 meter	111720.00	1084.50
600 meter	175609.80	964.10
800 meter	247200.00	975.50
1000 meter	335842.30	1034.40
1500 meter	557448.00	1181.50
3000 meter	1197450.00	1176.00
3000 meter steeplechase	1161602.60	926.20
2000 meter steeplechase*)	822635.4	1118.60
50 meter horden	15999.80	1211.00
60 meter horden	18477.90	1161.00
100 meter horden	24672.00	895.50
400 meter horden	112752.00	925.70
4 * 100 meter	122328.00	1677.75
4 * 200 meter	218613.30	1340.60
4 * 400 meter	446803.85	1084.35
Zweedse estafette	261981.50	865.00

*) U18 Vrouwen

Voor de **spring- en werponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * \text{SQRT}(\text{afstand}) - B)$$

Vrouwen		A	B
Hoogspringen	≤ 1.40 m	3039.8	2981.5
	> 1.40 m	2635.6	2501.5
Polsstokhoogspringen		1225.8	1500.2
Verspringen		1076.3	1729.4
Hink-stapspringen		750.3	1730.6
Kogelstoten		429.5	768.3
Discuswerpen		224.8	686.5
Kogelslingeren		183.5	415.7
Speerwerpen		197.5	482.5
Gewichtwerpen*)		309.4	440.0

*) alleen voor masters

Voor estafette gemend is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A / \text{tijd} - B)$$

Gemengd	A	B
4 * 400 meter gemengd	446841.93	1256.80

Atletiekunie puntentelling voor U14 en U16 atleten

(meerkampen en competities)

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A / \text{tijd} - B)$$

Jongens/meisjes			A	B
30 meter			8532.0	1035.00
35 meter			9710.0	1073.00
40 meter			10834.0	1096.00
50 meter			13090.0	1141.50
60 meter			15365.0	1158.00
80 meter			19933.0	1193.00
100 meter			24450.0	1212.00
150 meter			36380.0	1200.00
300 meter			78286.0	1204.00
600 meter			160470.5	911.35
800 meter			216604.8	884.50
1000 meter			276912.0	838.50
1500 meter			425682.0	788.50
50 meter horden	76,2 cm	4 horden	11985.0	790.50
60 meter horden	76,2 cm	6 horden*)	14050.0	795.50
80 meter horden	76,2 cm	8 horden	18100.0	804.50
300 meter horden	76,2 cm	7 horden	70800.0	872.50
50 meter horden	84 cm	4 horden	11780.0	712.50
60 meter horden	84 cm	5 horden	13820.0	714.50
100 meter horden	84 cm	10 horden	21800.0	727.00
*) bij outdoor 6 horden en bij indoor 5 horden				
4 * 40 meter			41050.0	1053.00
4 * 60 meter			59225.0	1130.00
4 * 80 meter			77325.0	1168.00
4 * 100 meter			95150.0	1189.50

Voor de **spring- en werponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * \text{SQRT}(\text{afstand}) - B)$$

Jongens/meisjes		A	B
Hoogspringen	> 1,35 meter	1977.53	1798.5
	≤ 1,35 meter	gebruik de formule:	
AANTAL PUNTEN = INT ((afstand - 0.67) * 733.3333 + 0.7)			
Polsstokhoogspringen		795.66	686.5
Verspringen	> 4,41 meter	887.99	1364.5
	≤ 4,41 meter	gebruik de formule:	
AANTAL PUNTEN = INT ((afstand - 1.91) * 200 + 0.5)			
Kogelstoten		303.73	437.5
Discuswerpen		166.79	438.5
Speerwerpen		170.39	437.5

Atletiekunie puntentelling voor U8, U9, U10 en U12 atleten 'klassiek'

(meerkampen en competities, met uitzondering van Athletics Champs)

Voor de **loponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A / \text{tijd} - B)$$

Jongens/meisjes	A	B
30 meter	8532.0	935.00
35 meter	9710.0	973.00
40 meter	10834.0	996.00
50 meter	13090.0	1041.50
60 meter	15365.0	1058.00
600 meter	160470.5	811.35
1000 meter	276912.0	738.50
4 * 40 meter	41050.0	953.00
4 * 60 meter	59225.0	1030.00

Voor de **spring- en werponderdelen** is de formule:

$$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} (A * \text{SQRT}(\text{afstand}) - B)$$

Jongens/meisjes	A	B
Hoogspringen	> 1,35 meter	1977.53
	≤ 1,35 meter	gebruik de formule:
$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} ((\text{afstand} - 0.67) * 733.33333 + 100.7)$		
Verspringen	> 4,41 meter	887.99
	≤ 4,41 meter	gebruik de formule:
$\text{AANTAL PUNTEN} = \text{INT} ((\text{afstand} - 1.91) * 200 + 100.5)$		
Kogelstoten	303.73	337.5
Balwerpen	126.00	245.5

Atletiekunie puntentelling voor U8, U9, U10 en U12 'Athletics Champs'

Formules

Het behaalde aantal punten P voor een behaalde prestatie (s of t) wordt berekend uit één van de volgende twee formules:

$$P_{veld} = A \times (s - B)^C \quad (1)$$

$$P_{loop} = A \times (B - t)^C \quad (2)$$

Waarin s de (geworpen of gesprongen) afstand in meters is en t een tijd in seconden. Het aantal punten wordt altijd naar beneden afgerond.

De constanten A , B en C staan in de tabellen op de volgende pagina's. De looponderdelen zijn in deze tabellen met een asterix aangeven, de rest zijn veldonderdelen. Let op dat het onderdeel 'Meters Maken' wordt beschouwd als een veldonderdeel. Bij hand geklokte sprinttijden (40 m en 60m sprint en horden) moet eerst de gebruikelijke correctie van 0.24 worden opgeteld en daarna de punten berekend. Voor elektronische tijdwaarneming is de correctie niet nodig.

Het behaalde aantal punten is ook afhankelijk van de categorie van de atleet. Meisjes krijgen bijvoorbeeld een bonus. Deze bonus wordt toegepast door het aantal punten te vermenigvuldigen met een weegfactor. De weegfactor voor elke categorie staat vermeld in de tabel onder de constanten. De waarden zijn zo gekozen dat bijvoorbeeld een topprestatie van een U9 meisje ongeveer evenveel punten krijgt als een topprestatie van een U10 jongen. Dit is belangrijk, omdat U8/U9/U10 jongens en meisjes in teamverband de competitie aangaan. Een team met bijvoorbeeld veel meisjes of U9 atleten moet dus een bonus krijgen. Hetzelfde geldt bij de U12 jongens en meisjes.

Een klein rekenvoorbeeld ter illustratie. Een U10 meisje heeft 3.44 meter ver gesprongen. Het behaalde aantal punten volgt dan uit:

$$P = 19.473409 \times (3.44 - 0.9)^{1.35} \times 1.10 = 75.40 \approx 75 \quad (3)$$

Er kan ook worden gekozen om de weegfactor later toe te passen. Dit wil zeggen dat eerst de punten voor alle onderdelen apart worden berekend en bij elkaar opgeteld. Daarna wordt de bonus gegeven door het totaal aantal punten te vermenigvuldigen met de weegfactor. Op de laatste pagina staan nog een aantal rekenvoorbeelden.

U8/U9/U10 meisjes en jongens

Tabel 1: Constanten U8/U9/U10 atleten

Onderdeel	A	B	C	Eerste punt vanaf:	
Verspringen	19.473409	0.90	1.35	1.01	meter
Hoogspringen	118.06024	0.37	1.35	0.40	meter
Hurkhoog	117.037084	0.27	1.35	0.30	meter
Slingeren	4.960163	2.77	1.10	3.00	meter
Medicienbal werpen	10.884189	0.90	1.10	1.01	meter
Vortex werpen	3.58680	2.90	1.05	3.20	meter
30m Horden*	4.291389	10.40	1.80	9.95	seconden
35m Horden*	3.63848	12.29	1.80	11.80	seconden
40m Horden*	2.529969	13.85	1.80	13.25	seconden
30m Sprint*	8.474358	8.50	1.80	8.19	seconden
35m Sprint*	6.30443	10.16	1.80	9.80	seconden
40m Sprint*	4.957475	11.41	1.80	11.00	seconden
Meters Maken (4min)	0.000595	350.00	1.80	412.—	meter
Teamestafette*	0.124836	262.77	1.80	255.00	seconden
Hindernis pendel- estafette*	0.392853	119.11	1.80	115.00	seconden
Indoor Estafette*	0.075499	210.27	1.80	206.07	seconden

* looponderdeel, gebruik P_{loop}

Tabel 2: U8/U9/U10 atleten

	Meisjes	Jongens
U8	1.80	1.60
U9	1.40	1.20
U10	1.10	1.00

U12 meisjes en jongens

Tabel 3: Constanten U12 atleten

Onderdeel	A	B	C	Eerste punt vanaf:	
Verspringen	16.434303	0.90	1.35	1.03	meter
Hoogspringen	132.906195	0.65	1.35	0.68	meter
Hurkhoog	100.000000	0.30	1.35	0.33	meter
Slingeren	3.200791	2.65	1.10	3.00	meter
Kogelstoten	8.603373	0.90	1.10	1.04	meter
Vortex werpen	2.83760	5.63	1.05	6.00	meter
Polsstok verspringen	18.80037	0.94	1.35	1.05	meter
30m Horden*	6.264773	9.40	1.80	9.04	seconden
35m Horden*	4.618593	11.05	1.80	10.65	seconden
40m Horden*	3.779956	12.49	1.80	12.01	seconden
60m Horden*	1.59904	18.97	1.80	18.20	seconden
30m Sprint*	11.659365	7.60	1.80	7.34	seconden
35m Sprint*	9.044603	8.85	1.80	8.56	seconden
40m Sprint*	6.946806	10.15	1.80	9.81	seconden
60m Sprint*	3.63848	14.79	1.80	14.30	seconden
Meters Maken (6min)	0.000282	540.00	1.80	634.—	meter
Teamestafette*	0.206036	225.88	1.80	220.00	seconden
Hindernis pendel- estafette*	0.275159	125.01	1.80	122.96	seconden
Indoor Estafette*	0.075499	210.27	1.80	206.07	seconden

* looponderdeel, gebruik P_{loop}

Tabel 4: Weegfactoren U12 atleten

	Meisjes	Jongens
U12	1.15	1.00

Rekenvoorbeelden

1) Een U12 jongen heeft naar een tijd van 8.7 (handgeklokt) seconden gesprint op de 60m. Eerst wordt dan 0.24 opgeteld bij de tijd (4) en dan de punten berekend (5). De constanten komen uit tabel 3 en de weegfactor is 1.00, voor een U12 jongen.

$$8.7 + 0.24 = 8.94 \quad (4)$$

$$P = 3.63848 \times (14.79 - 8.94)^{1.80} \times 1.00 = 87.46 \approx 87 \quad (5)$$

2) Een U10 meisje heeft 3.44 meter ver gesprongen. De constanten staan in tabel 1, de weegfactor is 1.05. Het behaalde aantal punten volgt dan uit:

$$P = 19.473409 \times (3.44 - 0.9)^{1.35} \times 1.10 = 75.40 \approx 75 \quad (6)$$

Puntenwaardering van de meerkamp voor masters

Geldt alleen voor de officiële meerkampen (WMA TR 28.5 van het wedstrijdreglement). Bij overige meerkampen geldt de Atletiekunie pun- tentelling voor senioren, U20/U18 atleten en masters.

De meerkampprestaties van masters worden - na correctie voor de leeftijdsklasse - gewaardeerd volgens de “IAAF scoring Tables for Combined Events”. De procedure is als volgt:

1. Gecorrigeerde prestatie = werkelijk geleverde prestatie * leeftijdscorrectiefactor.
De leeftijdscorrectiefactoren staan vermeld in bijgaande tabel.
2. Rond de gecorrigeerde prestatie af naar de naast-slechtere prestatie (zie voorbeelden).
3. Zoek in de “IAAF scoring Tables for Combined Events” de puntenwaardering op voor de afgeronde gecorrigeerde prestatie (of bereken het aantal punten met de afgeronde gecorrigeerde prestatie).

Let op:

- prestaties mogen alleen worden gewaardeerd met puntenwaarden die direct in de tabel kunnen worden afgelezen;
 - voor een prestatie die tussen twee puntenwaarden in ligt, moet de laagste waardering worden genomen.
4. Er mag geen gebruik worden gemaakt van de tabellen voor handtijden die opgenomen zijn in de “IAAF scoring Tables for Combined Events”. Wanneer handtijden van toepassing zijn dienen deze vooraf gecorrigeerd te worden volgens het vermelde in punt 4 van de “aanwijzingen voor de berekening met de computer”.

Voorbeelden

1. Leeftijdsgroep M50, 100 meter elektronische tijd: 13.12 sec; puntenwaardering:
 - gecorrigeerde prestatie: $13.12 * 0.9031 = 11.848672$ sec.
 - afgeronde gecorrigeerde prestatie: 11.85 sec.
 - waardering volgens IAAF scoring table: 681 punten.
2. Leeftijdsgroep M55, 400 meter handtijd: 58.4 sec; puntenwaardering:
 - gecorrigeerde handtijd: $58.4 + 0.14 = 58.54$ sec.
 - gecorrigeerde prestatie: $58.54 * 0.8616 = 50.438064$ sec.
 - afgeronde gecorrigeerde prestatie: 50.44 sec.
 - waardering volgens IAAF scoring table: 794 punten.
3. Leeftijdsgroep V65, speerwerpen: 20.26 meter (400gr); puntenwaardering:
 - gecorrigeerde prestatie: $20.26 * 1.7680 = 35.81968$ meter.
 - afgeronde gecorrigeerde prestatie: 35.81 meter.
 - waardering volgens IAAF scoring table: 587 punten.

LET OP

De in bijgaande tabellen genoemde leeftijdscorrectiefactoren zijn de laatst bekende.

Leeftijdscorrectiefactoren voor tienkamp/zevenkamp/vijfkamp/ werpvijfkamp mannen masters

Outdoor/indoor

Looponderdelen

Leeftijds- groep	60m	100m	200m	400m	1000m	1500m	Horden outdoor*)	Horden indoor*)
M35	0,9991	0,9999	0,9791	0,9824	0,9997	0,9849	0,9957	1,0000
M40	0,9763	0,9668	0,9482	0,9513	0,9629	0,9532	0,9609	0,9698
M45	0,9526	0,9345	0,9179	0,9208	0,9266	0,9206	0,9244	0,9371
M50	0,9281	0,9031	0,8883	0,8909	0,8908	0,8871	0,9662	0,9132
M55	0,9029	0,8726	0,8594	0,8616	0,8556	0,8527	0,9230	0,8782
M60	0,8769	0,8429	0,8312	0,8329	0,8208	0,8174	0,9457	0,8732
M65	0,8502	0,8139	0,8035	0,8047	0,7865	0,7814	0,8958	0,8351
M70	0,8228	0,7858	0,7764	0,7770	0,7527	0,7446	1,0788	0,8174
M75+	zie WMA regels							

*) afstand en hoogte afhankelijk van leeftijd

Technische onderdelen

Leeftijds- groep	Ver	Hoog	Polsstok- hoog	Kogel **)	Discus **)	Kogel- slingeren **)	Speer **)	Gewicht- werpen **)
M35	1,0385	1,0136	1,0129	1,0462	1,0000	1,0000	1,0438	1,0000
M40	1,0972	1,0631	1,0708	1,1125	1,0187	1,0496	1,1218	1,0668
M45	1,1608	1,1159	1,1351	1,1867	1,0856	1,1190	1,2110	1,1405
M50	1,2299	1,1724	1,2070	1,1551	1,0078	1,0911	1,2293	0,9978
M55	1,3051	1,2330	1,2881	1,2420	1,0873	1,1783	1,3425	1,0704
M60	1,3876	1,2981	1,3800	1,2252	0,9653	1,1709	1,3675	1,0071
M65	1,4783	1,3683	1,4854	1,3317	1,0590	1,2865	1,5184	1,0854
M70	1,5787	1,4442	1,6073	1,3036	1,1746	1,2785	1,5566	1,0263
M75+	zie WMA regels							

**) gewicht afhankelijk van leeftijd

Leeftijdscorrectiefactoren voor tienkamp/zevenkamp/vijfkamp/ gewichtvijfkamp vrouwen masters

Outdoor/indoor

Looponderdelen

Leeftijds- groep	60m	100m	200m	400m	800m	1000m	1500m	Horden outdoor*)	Horden indoor*)
V35	1,0000	1,0000	1,0000	0,9783	0,9929	0,9995	0,9812	0,9932	1,0000
V40	0,9985	0,9810	0,9787	0,9441	0,9563	0,9624	0,9441	1,1368	0,9288
V45	0,9613	0,9441	0,9411	0,9084	0,9192	0,9248	0,9069	1,0971	0,8980
V50	0,9259	0,9080	0,9040	0,8711	0,8814	0,8869	0,8697	1,0597	0,8861
V55	0,8922	0,8726	0,8673	0,8324	0,8432	0,8485	0,8324	1,0188	0,8530
V60	0,8603	0,8379	0,8309	0,7924	0,8044	0,8098	0,7951	0,9774	0,8192
V65	0,8300	0,8038	0,7950	0,7510	0,7651	0,7706	0,7576	0,9355	0,7847
V70+	zie WMA regels								

*) afstand en hoogte afhankelijk van leeftijd

Technische onderdelen

Leeftijds- groep	ver	hoog	polsstok- hoog	Kogel **)	Discus **)	Kogel- slingeren **)	Speer **)	Gewicht- werpen **)
V35	1,0323	1,0205	1,0024	1,0368	1,0000	1,0573	1,0236	1,0355
V40	1,0905	1,0715	1,0637	1,1164	1,0733	1,1616	1,1298	1,1186
V45	1,1537	1,1255	1,1306	1,2062	1,1772	1,2787	1,2495	1,2126
V50	1,2226	1,1826	1,2037	1,1330	1,2949	1,2225	1,2650	1,1544
V55	1,2982	1,2430	1,2840	1,2347	1,4300	1,3551	1,4077	1,2633
V60	1,3814	1,3071	1,3728	1,3534	1,5873	1,5099	1,5732	1,1715
V65	1,4736	1,3751	1,4715	1,4938	1,7735	1,6940	1,7680	1,3004
V70+	zie WMA regels							

**) gewicht afhankelijk van leeftijd