

| Lisse 18 mei   | Leiden 8 juni 4)  | Hilversum 6 juli | Mannen              | A Bonus                         | B Bonus | C Bonus                 | Jaar      |
|--|-------------------|------------------|---------------------|---------------------------------|---------|-------------------------|-----------|
|  |                   |                  |                     | Limiet WK 2019                  | (A+C)/2 | Beste top 5 (2014-2018) |           |
|  | x                 | x                | 100 meter           | 10,10                           | 10,20   | 10,29                   | 2018      |
| x  |                   |                  | 110 meter horden    | 13,46                           | 13,78   | 14,09                   | 2015      |
| x  |                   |                  | 150 meter           | 15,36                           | 15,64   | 15,92                   | 2018      |
|  | x                 |                  | 200 meter           | 20,40                           | 20,63   | 20,85                   | 2016      |
| x  | x                 | x                | 400 meter           | 45,30                           | 45,89   | 46,48                   | 2014      |
| x  | x                 |                  | 400 meter horden    | 49,30                           | 50,44   | 51,58                   | 2017      |
| x (U20)  | x 2)              | x                | 800 meter           | 1.45,80                         | 1.47,01 | 1.48,22                 | 2017      |
| x  |                   |                  | 1000 meter          | 2.15,05                         | 2.20,20 | 2,25,34                 | 2017      |
|  | x 3)              |                  | 1 mijl              | 3.36,00                         | 3.39,01 | 3,42,01                 | 2018      |
| x  |                   | x                | 3000 meter          | 7.37,48                         | 7.53,38 | 8,09,27                 | 2017      |
|  | x 1)              |                  | 10.000 meter        | Geen Bonus                      |         |                         |           |
|  | x 1)              |                  | 3000 steeple chase  | Geen Bonus                      |         |                         |           |
| x  | x                 | x                | Polstokhoogspringen | 5.71                            | 5.53    | 5.35                    | 2014      |
| x  | x                 |                  | Hoogspringen        | 2.30                            | 2.20    | 2.10                    | 2015/2017 |
| x  | x                 | x                | Verspringen         | 8.17                            | 7,89    | 7.61                    | 2017      |
| x  |                   |                  | Hink-stapspringen   | 16.95                           | 15.74   | 14.54                   | 2016      |
| Urban event  | x                 | x                | Kogelstoten         | 20.70                           | 19.38   | 18.07                   | 2017      |
| x  | x                 | x                | Discuswerpen        | 65.00                           | 60.84   | 56.69                   | 2015      |
| x  | x                 | x                | Speerwerpen         | 83.00                           | 78,15   | 73.30                   | 2018      |
|  |                   | x (M/V combi)    | Kogelslingeren      | 76.00                           | 67,53   | 59.06                   | 2014      |
|  |                   |                  | 4x100m              | Geen Bonus                      |         |                         |           |
|  |                   |                  | 4x400m              | Geen Bonus                      |         |                         |           |
| Lisse 18 mei   | Leiden 8 juni (4) | Hilversum 6 juli | Vrouwen             | A Bonus                         | B Bonus | C Bonus                 | Jaar      |
|  | x                 | x                | 100 meter           | 11,24                           | 11,33   | 11,42                   | 2018      |
| x  | x                 | x                | 100 meter horden    | 12,98                           | 13,14   | 13,29                   | 2016      |
| x  |                   |                  | 150 meter           | 16,93                           | 17,31   | 17,68                   | 2017      |
|  | x                 |                  | 200 meter           | 23,02                           | 23,16   | 23,29                   | 2016      |
| x  | x                 | x                | 400 meter           | 51,80                           | 52,32   | 52,83                   | 2017      |
| x  | x                 |                  | 400 meter horden    | 56,00                           | 57,66   | 59,31                   | 2017      |
|  | x 2)              | x                | 800 meter           | 2.00,60                         | 2.02,32 | 2.04,04                 | 2016      |
| x  |                   |                  | 1000 meter          | 2.34,68                         | 2.40,86 | 2.47,03                 | 2014      |
|  | x 1)              |                  | 10.000 meter        | Geen Bonus                      |         |                         |           |
|  |                   |                  | 3000 steeple chase  | Geen Bonus                      |         |                         |           |
| x  | x                 | x                | Polstokhoogspringen | 4.56                            | 4.28    | 4.01                    | 2017      |
| x  | x                 |                  | Hoogspringen        | 1.94                            | 1.87    | 1.81                    | 2015      |
| x  | x                 | x                | Verspringen         | 6.72                            | 6.40    | 6.08                    | 2015      |
| x  | x                 | x                | Kogelstoten         | 18.00                           | 16.95   | 15.90                   | 2017      |
| x  | x                 | x                | Discuswerpen        | 61.20                           | 55.76   | 50.32                   | 2018      |
| x  | x 5)              |                  | Speerwerpen         | 61.50                           | 56.38   | 51.27                   | 2018      |
|  |                   | x (M/V combi)    | Kogelslingeren      | 71.00                           | 61.79   | 52.58                   | 2014      |
|  |                   |                  | 4x100m              | Geen Bonus                      |         |                         |           |
|  |                   |                  | 4x400m              | Geen Bonus                      |         |                         |           |
|  |                   |                  |                     | <i>*NR Incourante afstanden</i> |         |                         |           |
| 1) De 10.000m en de 3.000m steeple chase vallen buiten de bonus structuur van het Baancircuit. Op deze onderdelen worden geen bonussen uitgekeerd  |                   |                  |                     |                                 |         |                         |           |
| 2) Er zijn aparte series 800 m voor jongens en meisjes junioren die nog niet de limiettijden van het seniorenprogramma hebben voldaan  |                   |                  |                     |                                 |         |                         |           |
| 3) Alleen A-finale.  |                   |                  |                     |                                 |         |                         |           |
| 4) In hoofdprogramma bij de GS alleen A-finales.<br>Voor 100 - 200 - 400 - 800 zijn er in het voorprogramma B-C-D-E-finales, voorzover inschrijvingen voldoen aan de richtprestaties.  |                   |                  |                     |                                 |         |                         |           |
| 5) Bij GS zijn er ieder jaar drie lange werponderdelen. Op basis van de afgelopen jaren gaan we waarschijnlijk per onderdeel naar minder deelnemers (8-10?), maar dan nemen we wel een vierde lang werpnummer op. In 2019 naar verwachting spreerwerpen vrouwen. |                   |                  |                     |                                 |         |                         |           |