

**Internationaal Antwerps Atletiek GALA bonussen
FC bonussen exclusief voor VAL atleten wonend in België (versie 2019)**

**International Antwerp Athletics GALA
FC bonuses exclusively for VAL licensed athletes living in Belgium (version 2019)**

Nummer	FC C-bonus (U23)	FC B-bonus	FC A-bonus	G-bonus	BR	Pisterecord	FC C-bonus (U23)	FC B-bonus	FC A-bonus	G-bonus	BR	Pisterecord
	€ -25	€ -75	€ -125	€ -200	€ -200	€ -250	€ -25	€ -75	€ -125	€ -200	€ -200	€ -250
100m	10.78	10.62	10.50	10.31	10.02	10.15	12.07	11.84	11.68	11.51	11.04	11.28
200m	21.82	21.46	21.19	20.78	20.19	20.58	24.7	24.21	23.85	23.49	22.20	23.31
400m	48.67	47.70	47.08	46.54	44.43	46.54	55.91	54.70	53.81	52.93	51.45	52.73
800m	1.50.93	1.49.17	1.48.14	1.47.46	1.43.86	1.46.20	2.08.96	2.06.56	2.04.21	2.03.05	1.58.31	2.01.66
1500m	3.48.17	3.44.30	3.42.02	3.40.52	3.33.70	3.39.14	4.26.82	4.21.41	4.16.10	4.13.48	4.05.05	4.09.30
5000m	14.00.02	13.45.20	13.36.48	13.27.88	12.49.71	13.18.43						
100m H							14.26	13.92	13.67	13.42	12.71	13.26
110m H	14.66	14.37	14.14	13.81	13.25	13.55						
400m H	53.81	52.7	51.85	50.52	48.91	50.31	60.75	59.38	58.37	57.37	54.95	55.93
3000st	8.58.65	8.46.76	8.39.76	8.40.56	8.10.01	8.40.56	10.40.59	10.23.38	10.06.49	10.11.49	9.28.47	10.11.49
Hoog	2m01	2m10	2m17	2m15	2m36	2m28	1m71	1m78	1m82	1m81	2m05	1m90
Polstok	4m73	5m03	5m23	5m27	5m71	5m53	3m90	4m12	4m25	4m20	4m41	4m20
ver	7m00	7m37	7m59	7m64	8m25	7m96	5m65	5m97	6m16	6m29	6m63	6m38
Kogel	15m44	16m62	17m63	18m53	19m34	18m82	14m64	15m96	16m45	17m94	17m09	18m66
Discus	48m71	52m55	55m84	59m67	67m26	65m74						
Speer	63m06	68m08	71m94	77m37	83m65	81m21						

Iedere VAL-atleet, geboren in 1996 of later, en wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom C-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup C-bonus ten bedrage van € 25 uitbetaald.

Iedere VAL-atleet wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom B-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup B-bonus ten bedrage van € 75 uitbetaald.

Iedere VAL-atleet wonende in België die een betere prestatie lukt dan de in kolom A-bonus vermelde prestaties krijgt de Flanders Cup A-bonus ten bedrage van € 125 uitbetaald.

Iedere atleet die het pisterecord verbetert en de wedstrijd wint, krijgt een superbonus van € 250 uitbetaald (cumuleerbaar met FC bonus en Belgisch Record bonus).

Iedere Belgische atleet die het Belgisch record verbetert, krijgt een superbonus van € 200 uitbetaald (cumuleerbaar met FC bonus en pisterecord).

