

LE PRIME 500 PRESTAZIONI – DONNE

Aggiornamento: 1° Gen 2018

Tabella di raffronto originata dalla stesura delle **Migliori 500 Prestazioni All-time**. Consente un rapido raffronto – all’intervallo di 50 prestazioni per volta – tra le diverse discipline olimpiche (con l’aggiunta di liste ridotte per 3000 e Marcia 5000). Il confronto visivo rende possibile valutare rapidamente il valore “facciale” dei risultati della stagione, e collocarli in una realtà storica e soprattutto tecnica che, purtroppo, appare piuttosto squilibrata a vantaggio di un passato più o meno recente.

CORSE	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
100	11"37	11"45	11"49	11"53	11"55	11"57	11"59	11"61	11"63	11"64
200	23"10	23"28	23"41	23"51	23"59	23"65	23"70	23"75	-	
400	51"52	52"13	52"42	52"62	52"77	52"95	53"07	53"17	53"26	53"36
800	2'00"13	2'01"06	2'01"94	2'02"64	2'03"06	2'03"48	2'03"83	2'04"16	2'04"49	2'04"73
1500	4'07"49	4'09"06	4'10"33	4'11"70	4'12"67	4'13"59	4'14"54	4'15"53	4'16"12	4'16"63
3000	8'53"04	8'58"38	9'02"05	9'05"58	9'08"49	-				
3000 Sp	10'01"36	10'09"64	10'17"16	10'23"18	10'27"72	10'33"37	10'38"61	-		
5000	15'24"38	15'36"98	15'44"99	15'53"30	16'01"09	16'06"30	16'10"99	16'10"00	-	
10.000	32'28"94	32'57"28	33'22"20	33'42"66	33'54"30	34'12"17	-			
Maratona	2h28'58"	2h30'25"	2h31'59"	2h33"14	2h34'38"	2h35'51"	2h36'45"	3h37'40"	2h38'44"	2h39'50"

OSTACOLI	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
100	13"07	13"17	13"23	13"29	13"32	13"36	13"40	13"43	13"47	13"51
400	55"74	56"14	56"39	56"60	56"81	57"02	57"19	57"38	57"52	-

STAFFETTE	50°	100°	150°	200°	250°
4x100	44"03	44"36	44"63	44"88	45"10
4x400	3'32"44	3'36"79	3'39"23	3'40"54	-

MARCIA	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
5000	21'09"23	21'30"71	21'53"71	22'08"76	22'24"27	22'31"49	22'42"05	22'49"59	22'55"70	-
20 Km	1h29'48"	1h31'25"	1h32'59"	1h34'27"	1h35'46"	1h37'03"	1h38'28"	1h39'47"	-	

SALTI	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
Alto	1.96	1.94	1.93	1.92	1.91	1.90	1.90	1.89	1.88	1.87
Asta	4.35	4.30	4.25	4.20	4.20	4.17	4.15	4.10	4.10	4.10
Lungo	6.83	6.71	6.62	6.56	6.51	6.46	6.43	6.40	-	-
Triplo	14.50	14.30	14.14	14.01	13.91	13.83	13.76	13.66	13.59	13.53

LANCI	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
Peso	18.55	18.29	18.16	18.03	17.90	17.77	17.59	17.49	17.37	17.26
Disco	59.50	58.49	57.61	56.92	56.47	56.13	55.68	55.26	-	
Martello	70.24	69.40	68.48	67.56	66.59	65.73	65.04	64.02	-	
Giavellotto	60.12	58.59	57.27	56.34	55.34	54.55	53.61	-		

MULTIPLE	50°	100°	150°	200°	250°	300°	350°	400°	450°	500°
Eptathlon	5859	5696	5586	5507	5431	5372	5323	5279	5229	5168