

# Normëzimi Unik Sportiv i Federatës Shqiptare të Atletikës

FEMRA					MESHKUJ			
Norma 1	Norma 2	Norma 3	Norma 1-reja	Disiplina	Norma 1	Norma 2	Norma 3	Norma 1 -rinj
13.50	13.80	14.25	15.00	100 m	11.60	11.75	11.90	12.60
28.00	28.80	29.80	31.50	200 m	23.50	23.80	24.20	25.60
1'02.50	1'04.50	1'07.00	1'11.00	400 m	52.50	53.50	55.00	58.00
2'21.00	2'25.00	2'29.00	2'36.00	800 m	1'59.00	2'02.00	2'05.00	2'10.00
4'55.00	5'03.50	5'13.00	5'20.00	1500 m	4'09.00	4'13.00	4'20.00	4'35.00
10'40.00	10'56.50	11'15.00	12'00.00	3000 m	8'57.00	9'10.00	9'30.00	10'10.00
18'35.00	19'06.00	20'40.00	22'00.00	5000 m	15'45.00	16'10.00	16'40.00	17'15.00
39'17.00	40'25.00	42'00.00	48'00.00	10000 m	34'00.00	35'50.00	37'00.00	40'00.00
2h10'00	2h14'00	2h20'00	2h30'00	20 km vrap asfalt	1h 45'00	1h 47'00	1h 59'00	2h 10'00
3h50'00	4h00'00	4h10'00	4h25'00	Maratone	3h 10'00	3h 30'00	3h 55'00	4h 10'00
16.10	16.50	16.90	17.40	100 mp				
				110 mp	16.40	16.70	17.20	18.50
1'10.00	1'12.00	1'15.00	1'19.00	400 mp	59.50	61.00	63.50	68.00
12'30.00	12'50.00	13'30.00	14'30.00	3000 mp	10'15.00	10'35.00	11'00.00	11'55.00
32'30.00	34'00.00	36'00.00	39'00.00	5 km ecje				
1h08'00	1h15'00	1h22'00	1h30'00	10 km ecje	48'00.00	52'00.00	55'00.00	58'00.00
				20 km ecje	1h 45'00.00	1h 55'00.00	2h10'00.00	2h30'00.00
5.30	5.00	4.60	4.25	Kercim se gjati	6.30	6.00	5.90	5.50
1.63	1.58	1.50	1.40	Kercim se larti	1.88	1.85	1.80	1.70
11.20	10.60	9.60	8.60	3 hapesh	13.50	13.10	12.60	12.00
				Kercim me shkop	4.30	4.10	3.70	3.10
				Gjyle 7.26 kg	13.50	12.80	11.80	10.00
				Gjyle 6 kg	15.80	14.50	13.20	12.00
12.80	11.80	10.80	9.50	Gjyle 4 kg				
				Disk 2 kg	42.00	39.00	34.00	30.00
				Disk 1.75 kg	44.00	41.00	36.00	32.00
40.00	38.50	31.00	25.60	Disk 1 kg				
				Cekic 7.26 kg	52.00	47.00	45.00	36.00
				Cekic 6 kg	55.00	50.00	48.00	39.00
40.00	35.00	30.00	25.00	Cekic 4 kg				
43.00	38.50	31.00	25.00	Shtize	55.00	48.00	40.00	35.00
4000	3700	3400	3000	7 garesh - 10 garesh	5000	4000	3600	3000
53.00	54.00	55.50	58.00	4 x 100m	45.50	46.50	48.80	51.00
4'15.00	4'21.00	4'28.00	4'36.00	4 x 400m	3'32.00	3'36.00	3'45.00	4'00.00

**Shenim:** Në rastet e kronometrimin me dorë të garave: 100m, 200m, 110mp, 100mp, 4x100m stafetë, meshkuj dhe femra do t'u shtohen 0.24 sek kurse garave: 400m, 400mp, 4x400m, meshkuj dhe femra, do t'u shtohen 0.14 sek duke u bazuar në rregulloren e IAAF.