

**60 meter**

<b>Ms-T20</b>	7.14 sec	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Amsterdam	12-01-2014
<b>Mj-T20</b>	7.44 sec	Maurice Klevringa	Spark Spijkenisse	Boedapest (HUN)	28-02-2004

**200 meter**

<b>Ms-T20</b>	24.84 sec	Maurice Klevringa	Spark Spijkenisse	Ancona (ITA)	18-03-2005
<b>Mj-T20</b>	25.00 sec	Maurice Klevringa	Spark Spijkenisse	Gent (BEL)	13-12-2003

**400 meter**

<b>Ms-T20</b>	55.43 sec	Christian Prijs	HAC Helmond	Esphino (POR)	16-03-2001
<b>Mj-T20</b>	57.01 sec	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Reims (FRA)	05-03-2009

**800 meter**

<b>Ms-T20</b>	2.03.00 min	John Peterse	De Keien Uden	Tallinn (EST)	16-03-2008
<b>Mj-T20</b>	2.17.28 min	limiet			

**1.500 meter**

<b>Ms-T20</b>	4.15.80 min	Christian Prijs	HAC Helmond	Dortmund (GER)	06-01-2002
<b>Mj-T20</b>	4.46.00 min	limiet			

**3.000 meter**

<b>Ms-T20</b>	9.39.22 min	Henry Vermeer	Generaal Michaëlis Best	Esphino (POR)	18-03-2001
<b>Mj-T20</b>	10.24.00 min	limiet			

**60 meter horden**

<b>Ms-T20</b>	91.4 cm	11.00 sec	limiet		
<b>Mj-T20</b>	91.4 cm	11.00 sec	limiet		

**hoogspringen**

<b>Ms-F20</b>	1.80 meter	Leandro Jansen	Spark Spijkenisse	Utrecht	08-01-2011
<b>Mj-F20</b>	1.77 meter	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Bollnas (SWE)	18-04-2010

**verspringen**

<b>Ms-F20</b>	6.78 meter	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Naaldwijk	11-01-2015
<b>Mj-F20</b>	5.91 meter	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Bollnas (SWE)	18-04-2010

**hink-stap-springen**

<b>Ms-F20</b>	13.15 meter	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Zoetermeer	18-01-2014
<b>Mj-F20</b>	11.48 meter	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Utrecht	30-01-2010

**kogelstoten**

<b>Ms-F20</b>	7.26 kg	8.50 meter	limiet		
<b>Mj-F20</b>	6.00 kg	8.60 meter	Yunuz Özden	Scheldesport Terneuzen Utrecht	07-01-2012

**pentathlon ... 5-kamp**

<b>Ms-P20</b>	1.700 punten	limiet	*		
<b>Mj-P20</b>	1.600 punten	limiet	*		

**4 x 200 meter**

<b>Ms-T20</b>	1.48.29 min	limiet	*		
<b>Mj-T20</b>	1.53.36 min	limiet	*		

**4 x 400 meter**

<b>Ms-T20</b>	3.55.30 min	limiet	*		
<b>Mj-T20</b>	4.00.00 min	limiet	*		