

Limity Kadry Narodowej 2010

Juniorzy/juniorki

| Konk. | M/K | Limit |
|--------|----------|----------|
| PW50 | Chłopców | 00:16.92 |
| PW100 | Chłopców | 00:39.46 |
| PW400 | Chłopców | 03:19.98 |
| PW800 | Chłopców | 07:15.69 |
| PP50 | Chłopców | 00:18.65 |
| PP100 | Chłopców | 00:40.78 |
| PP200 | Chłopców | 01:33.13 |
| PP400 | Chłopców | 03:22.91 |
| PP800 | Chłopców | 07:14.10 |
| PP1500 | Chłopców | 14:05.33 |
| BF50 | Chłopców | 00:22.18 |
| BF100 | Chłopców | 00:48.47 |
| BF200 | Chłopców | 01:49.33 |

| Konk. | M/K | Limit |
|--------|-----------|----------|
| PW50 | Dziewcząt | 00:19.24 |
| PW100 | Dziewcząt | 00:44.19 |
| PW400 | Dziewcząt | 03:47.42 |
| PW800 | Dziewcząt | 08:06.25 |
| PP50 | Dziewcząt | 00:20.56 |
| PP100 | Dziewcząt | 00:46.01 |
| PP200 | Dziewcząt | 01:43.26 |
| PP400 | Dziewcząt | 03:47.05 |
| PP800 | Dziewcząt | 08:05.08 |
| PP1500 | Dziewcząt | 15:45.26 |
| BF50 | Dziewcząt | 00:25.20 |
| BF100 | Dziewcząt | 00:55.73 |
| BF200 | Dziewcząt | 02:02.79 |

Seniorzy/seniorki

| Konk. | M/K | Limit |
|--------|----------|----------|
| PW50 | Mężczyzn | 00:15.78 |
| PW100 | Mężczyzn | 00:36.64 |
| PW400 | Mężczyzn | 03:07.42 |
| PW800 | Mężczyzn | 06:50.16 |
| PP50 | Mężczyzn | 00:17.04 |
| PP100 | Mężczyzn | 00:37.92 |
| PP200 | Mężczyzn | 01:28.25 |
| PP400 | Mężczyzn | 03:16.01 |
| PP800 | Mężczyzn | 06:50.52 |
| PP1500 | Mężczyzn | 13:31.19 |
| BF50 | Mężczyzn | 00:21.35 |
| BF100 | Mężczyzn | 00:46.46 |
| BF200 | Mężczyzn | 01:45.46 |

| Konk. | M/K | Limit |
|--------|--------|----------|
| PW50 | Kobiet | 00:17.80 |
| PW100 | Kobiet | 00:41.60 |
| PW400 | Kobiet | 03:32.15 |
| PW800 | Kobiet | 07:32.36 |
| PP50 | Kobiet | 00:19.79 |
| PP100 | Kobiet | 00:43.74 |
| PP200 | Kobiet | 01:38.88 |
| PP400 | Kobiet | 03:33.75 |
| PP800 | Kobiet | 07:31.07 |
| PP1500 | Kobiet | 14:42.82 |
| BF50 | Kobiet | 00:24.36 |
| BF100 | Kobiet | 00:53.33 |
| BF200 | Kobiet | 01:56.38 |