

Normgränser Män & Pojkar Utomhus

Gren	Män	M22	P19	P17	P16	P15
80m						9.85
100m	10.90	11.20	11.40	11.55	11.70	
200m	22.10	22.60	22.85	23.40	23.80	
300m						39.00
400m	49.50	50.75	51.50	53.00	54.00	
800m	1,53.50	1,58.00	1,59.00	2,04.00	2,06.00	2,10.00
1500m	3,55.00	4,08.00	4,15.00	4,25.00	4,30.00	
2000/3000m				9,50.00	10,05.00	6,35.00
5000m	14,30.00	15,40.00	16,40.00			
10000m	31,15.00					
Halvmarathon	1,12.00					
Marathon	2,40.00					
100/110m H	15.10	16.00	16.00	16.00	16.50	15.00
300/400m H	55.00	57.50	58.50	42.50	43.00	43.50
1500/2000m H		6,35.00	7,00.00	7,10.00	7,15.00	5,20.00
3000m H	9,30.00					
Höjd	2.03	1.93	1.85	1.80	1.75	1.70
Stav	4.70	4.20	3.75	3.55	3.35	3.25
Längd	7.05	6.70	6.50	6.10	5.95	5.65
Tresteg	14.40	13.00	12.70	12.40	12.25	11.80
Kula	15.50	13.00	13.00	13.00	12.50	12.50
Diskus	50.00	42.00	42.00	39.00	37.00	37.00
Slägga	57.00	48.00	46.00	42.00	40.00	38.00
Spjut	64.00	55.00	52.00	50.00	47.00	45.00
Mångkamp	6000	5600	5500	5400	5200	4000

Normgränser Kvinnor & Flickor Utomhus

Gren	Kvinnor	K22	F19	F17	F16	F15
80m						10.90
100m	12.20	12.55	12.70	12.80	12.90	
200m	25.00	25.60	25.80	26.20	26.50	
300m						43.50
400m	57.50	59.80	60.50	61.50	62.00	
800m	2,14.00	2,20.00	2,22.00	2,27.00	2,29.00	2,30.00
1500m	4,40.00	4,53.00	5,05.00	5,10.00	5,15.00	
2000/3000m			11,05.00	11,25.00	11,30.00	7,20.00
5000m	17,45.00	18,45.00				
10000m	36,45.00					
Halvmarathon	1,25.30					
Marathon	3,08.00					
80/100m H	14.60	15.50	15.80	15.65	15.80	12.70
300/400m H	64.00	67.50	68.00	48.00	48.00	48.00
1500/2000m H		7,15.00	7,35.00	5,55.00	6,00.00	6,05.00
3000m H	11,20.00					
Höjd	1.72	1.63	1.61	1.59	1.57	1.55
Stav	3.60	3.20	3.00	2.80	2.60	2.60
Längd	5.75	5.35	5.30	5.25	5.20	5.10
Tresteg	11.80	11.00	10.80	10.60	10.50	10.50
Kula	13.00	11.50	11.00	12.00	11.75	11.25
Diskus	44.00	38.00	36.00	32.00	31.00	34.00
Slägga	55.00	48.00	45.00	42.00	40.00	38.00
Spjut	43.00	37.00	36.00	35.00	34.00	33.00
Mångkamp	4500	4200	4000	4200	4000	3000

Normgränser Män & Pojkar Inomhus

Gren	Män	M22	P19	P17	P16	P15
60m	7.05	7.15	7.25	7.40	7.50	7.70
200m	22.60					24.50
400m	50.25	51.25	52.50	53.50	54.50	
800m	1.55.00					
1000m						3.00.00
1500m	4.02.00	4.12.00	4.18.00	4.28.00	4.33.00	
3000m	8.30.00					
60mh	8.60	8.75	8.80	8.90	9.00	9.20
Höjd	2.02	1.93	1.85	1.80	1.75	1.70
Stav	4.60	4.20	3.75	3.55	3.35	3.20
Längd	6.90	6.50	6.30	6.05	5.90	5.60
Tresteg	14.00	13.00	12.60	12.20	12.00	11.60
Kula	15.00	13.50	13.00	13.00	12.50	12.50
Vikt	16.00	14.00	12.00	13.00	12.00	12.00
Mångkamp	4400	4200	4000	4000	3600	3400

Normgränser Kvinnor & Flickor Inomhus

Gren	Kvinnor	K22	F19	F17	F16	F15
60m	7.75	7.90	8.00	8.05	8.10	8.20
200m	25.50					27.35
400m	58.00	60.00	60.80	61.50	62.00	
800m	2.16.00					
1000m						3.20.00
1500m	4.47.50	5.00.00	5.10.00	5.15.00	5.20.00	
3000m	10.15.00					
60mh	8.95	9.15	9.25	9.35	9.40	9.45
Höjd	1.70	1.62	1.60	1.57	1.56	1.55
Stav	3.60	3.20	3.00	2.75	2.65	2.50
Längd	5.65	5.35	5.30	5.25	5.20	5.10
Tresteg	11.75	11.00	10.80	10.60	10.50	10.40
Kula	13.00	11.50	11.00	12.00	11.75	11.25
Vikt	15.00	14.00	13.00	12.00	11.50	11.00
Mångkamp	3400	3200	3100	3100	3000	2900