



Resultatgränser grenar, Elitstödsprogram 2020/2021 kvinnor (+16 år)

Gren	Nivå 4	Nivå 3	Nivå 2	Nivå 1
100m	12,40	12,20	11,95	11,65
200m	25,40	25,00	24,45	23,85
400m	58,85	57,45	55,80	54,10
800m	02:18,00	02:13,00	02:09,00	02:05,00
1500m	04:52,00	04:37,00	04:27,00	04:17,00
3000m	10:58,00	10:15,00	09:50,00	09:25,00
5000m	18:15,00	17:45,00	16:55,00	16:15,00
10000m	42:45,00	38:45,00	36:15,00	34:30,00
Halvmaraton	01:30,00	01:23,00	01:19,00	01:16,00
Marathon	03:20,00	03:05,00	02:55,00	02:41,00
3000m hinder/76.2	13:20,00	12:35,00	11:25,00	10:15,00
100m häck/84.0	15,30	14,85	14,20	13,50
400m häck/76.2	69,80	65,80	61,80	58,80
Höjd	1,64	1,70	1,77	1,88
Stav	3,25	3,45	3,85	4,25
Längd	5,55	5,75	6,00	6,25
Tresteg	11,40	11,80	12,35	13,00
Kula/4.0	11,45	12,20	13,65	15,50
Diskus/1.0	37,00	40,50	46,50	53,00
Slägga/4.0	46,00	50,00	57,50	64,00
Spjut/600	37,50	40,50	45,50	52,50
Sjukamp	3000	3500	4500	5500
60m *	7,85	7,75	7,65	7,45
60m häck/84.0 *	9,20	9,05	8,75	8,45
200m *	26,00	25,60	25,00	24,50
400m *	60,00	58,45	56,75	55,00
800m *	02:23,00	02:18,00	02:13,00	02:08,00
1500m *	04:58,40	04:47,55	04:36,87	04:24,52
1 mile *	05:20,00	05:10,00	05:04,00	05:00,00
3000m *	11:40,00	10:45,00	10:00,00	09:35,00
5000m *	19:00,00	18:20,00	17:45,00	17:00,00
Vikt/9.08 *	13,50	14,00	15,15	18,00
Femkamp *	2900	3200	3500	3800

* Inomhusgren, gäller resultat gjorda inomhus.



Resultatgränser grenar, Elitstödsprogram 2020/2021 män (+16 år)

Gren	Nivå 4	Nivå 3	Nivå 2	Nivå 1
100m	11,10	10,90	10,70	10,45
200m	22,50	22,10	21,60	21,10
400m	50,50	49,50	48,50	47,00
800m	01:56,00	01:53,00	01:51,00	01:48,00
1500m	04:02,00	03:54,00	03:48,00	03:43,00
3000m	09:10,00	08:38,00	08:22,00	08:07,00
5000m	16:10,00	14:55,00	14:25,00	13:50,00
10000m	34:00,00	31:50,00	30:40,00	29:30,00
Halvmaraton	01:20,00	01:10,00	01:07,00	01:05,00
Marathon	02:45:00,00	02:34,00	02:27,00	02:21,00
3000m hinder/91.4	11:00,00	10:11,00	09:20,00	08:45,00
110m häck/106.7	15,60	15,35	14,70	14,15
400m häck/91.4	59,00	57,00	54,30	52,00
Höjd	1,90	2,00	2,10	2,20
Stav	4,40	4,70	5,00	5,40
Längd	6,75	7,00	7,25	7,60
Tresteg	13,30	13,95	14,85	15,75
Kula/7.26	14,00	14,60	16,40	18,40
Diskus/2.0	41,50	46,00	52,00	60,00
Slägga/7.26	47,50	52,00	60,00	66,50
Spjut/800	54,50	61,00	68,00	75,00
Tiokamp	5500	6300	6800	7400
60m *	7,15	7,00	6,90	6,80
60m häck/106.7 *	8,60	8,40	8,30	7,95
200m *	23,00	22,80	22,20	21,60
400m *	52,00	51,00	49,40	48,00
800m *	02:00,50	01:57,00	01:53,00	01:51,00
1500m *	04:08,00	04:03,00	03:55,00	03:49,00
1 mile *	05:00,00	04:45,00	04:30,00	04:16,00
3000m *	09:10,00	08:50,00	08:25,00	08:10,00
5000m *	16:10,00	15:40,00	15:20,00	15:10,00
Vikt *	13,50	14,50	15,50	18,00
Sjukamp *	4350	4650	5000	5350

* Inomhusgren, gäller resultat gjorda inomhus.