



Resultatgränser KA 2 IF Elitstödsprogram 2021-2022

Resultaten skall uppnås med seniorbetingelser vad avser redskap, i godkänd vind och med elttidtagning. Undantaget är att för nivå 4 godkännes uppnådda resultat med ålderssatta redskap och häckhöjder.

Resultatgränser grenar, Elitstödsprogram 2021-2022 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 2021-2022 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.