

Elitekrav

Sprint (60 - 400 meter)

Sprint	60m inde		100 meter		200 meter		400m inde		400 meter	
	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.	Piger	Dr.
15 år	8,10	7,46	12,74	11,59	26,47	23,85	60,55	53,59	<u>300m:</u> 41,74 59,81	<u>300m:</u> 37,51 53,10
16 år	8,00	7,31	12,59	11,39	26,09	23,24	59,57	52,37	58,84	51,86
17 år	7,91	7,18	12,45	11,22	25,74	22,76	58,68	51,36	57,96	50,81
18 år	7,83	7,07	12,32	11,06	25,41	22,38	57,87	50,55	57,16	49,93
19 år	7,75	6,98	12,20	10,93	25,11	22,08	57,13	49,89	56,43	49,19
20 år	7,68	6,91	12,09	10,81	24,83	21,84	56,47	49,36	55,77	48,57
21 år	7,62	6,86	11,99	10,70	24,58	21,64	55,86	48,92	55,18	48,05
22 år – B4	7,57	6,81	11,90	10,61	24,34	21,47	55,31	48,56	54,64	47,61
B3	7,52	6,78	11,81	10,54	24,12	21,33	54,82	48,25	54,15	47,25
B2	7,48	6,75	11,73	10,47	23,91	21,20	54,38	47,97	53,71	46,94
B1	7,44	6,73	11,65	10,42	23,73	21,09	53,98	47,73	53,31	46,67
A3	7,41	6,71	11,57	10,37	23,55	20,98	53,62	47,51	52,96	46,43
A2	7,39	6,69	11,49	10,32	23,40	20,88	53,29	47,30	52,64	46,21
A1	7,37	6,68	11,42	10,28	23,25	20,78	53,00	47,10	52,35	46,00

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes **IKKE** !
 Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges som kvalifikation på 100 og 200 meter
 Resultater markeret med lyseblåt og understreget er resultater man skal opnå på ungdomsdistancer

Hækkeløb (60 – 400 meter)

Hæk	60m hæk indendørs		Kort hæk		Lang hæk	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
15 år	76,2cm: 9,37 9,62	84,0cm: 9,00	80m/76,2: 11,97 16,10	100m/84,0: 14,33	300m/76,2: 47,53 65,69	300m/76,2: 41,79 58,86
16 år	76,2cm: 9,13 9,30	91,4cm: 8,75	100m/76,2: 14,79 15,66	110/91,4m: 15,22	64,61	400m/84,0: 57,22 57,65
17 år	76,2cm: 8,96 9,07	91,4cm: 8,52	100m/76,2: 14,50 15,27	110m/91,4: 14,75	63,60	400m/84,0: 56,05 56,57
18 år	8,90	99,1cm: 8,50 8,64	14,94	110m/99,1: 14,88 15,73	62,68	55,60
19 år	8,76	99,1cm: 8,35 8,45	14,64	110m/100: 14,53 15,30	61,82	54,72
20 år	8,66	8,29	14,39	14,94	61,02	53,94
21 år	8,57	8,17	14,17	14,65	60,29	53,25
22 år – B4	8,50	8,07	13,98	14,41	59,63	52,61
B3	8,43	8,00	13,81	14,22	59,01	52,03
B2	8,38	7,94	13,66	14,07	58,45	51,50
B1	8,32	7,88	13,53	13,95	57,92	51,01
A3	8,28	7,84	13,40	13,86	57,43	50,57
A2	8,24	7,80	13,28	13,79	56,97	50,16
A1	8,20	7,77	13,16	13,72	56,55	49,80

Man kan kun kvalificere sig ved hjælp af el-tider. Håndstoppede tider godkendes **IKKE** !
 Kun el-tider opnået i godkendt vind (max. 2,00 m/sek) kan bruges som kvalifikation på den korte hæk
 Resultater markeret med lyseblåt og understreget er resultater man skal opnå på ungdomsdistancer og –højder

Kast

Kast	Kuglestød		Diskoskast		Hammerkast		Spydkast	
	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng
15 år	<u>3kg 12,50</u> 11,00	<u>4kg 15,00</u> 12,15	<u>1/4kg 38,00</u> 34,00	<u>1kg 46,00</u> 36,80	<u>3kg 42,00</u> 37,00	<u>4kg 48,00</u> 36,80	<u>500 39,70</u> 37,50	<u>600 51,00</u> 46,00
16 år	<u>3kg 13,25</u> 11,65	<u>5kg 15,40</u> 12,90	36,30	<u>1 1/2 kg 44,00</u> 39,30	<u>3kg 46,00</u> 40,50	<u>5kg 48,60</u> 41,40	<u>500 42,10</u> 39,80	<u>700 53,60</u> 50,10
17 år	<u>3kg 13,95</u> 12,30	<u>5kg 16,20</u> 13,65	38,60	<u>1 1/2 kg 47,50</u> 41,70	<u>3kg 49,70</u> 43,80	<u>5kg 53,70</u> 45,70	<u>500 44,40</u> 42,00	<u>700 57,40</u> 53,90
18 år	12,90	<u>6kg 15,70</u> 14,35	40,80	<u>1 1/2 kg 46,50</u> 44,00	46,90	<u>6 kg 54,30</u> 49,70	44,00	57,40
19 år	13,45	<u>6kg 16,40</u> 15,05	42,90	<u>1 1/2 kg 49,50</u> 46,30	49,80	<u>6 kg 58,20</u> 53,40	46,00	60,70
20 år	14,00	15,70	45,00	48,40	52,50	56,80	47,80	63,70
21 år	14,50	16,30	47,00	50,50	55,00	60,00	49,50	66,50
22 år – B4	15,00	16,90	48,90	52,50	57,30	62,90	51,10	69,00
B3	15,45	17,45	50,80	54,40	59,40	65,40	52,50	71,20
B2	15,85	18,00	52,60	56,20	61,30	67,70	53,90	73,20
B1	16,25	18,50	54,30	57,90	63,00	69,70	55,10	74,90
A3	16,60	18,95	55,90	59,50	64,50	71,40	56,20	76,40
A2	16,90	19,40	57,50	61,00	65,80	72,80	57,10	77,60
A1	17,20	19,80	59,00	62,50	67,00	74,00	58,00	78,50

Mellemdistance (800 – 3.000 meter)

M/L – 1	800 meter		1.500 meter		3.000 meter		3.000m FH	
	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng
15 år	2.20,00	2.01,00	4.50,00	4.15,00	10.35,00	9.08,80	---	---
16 år	2.17,79	1.58,56	4.45,47	4.08,08	10.24,11	8.57,93	---	---
17 år	2.15,74	1.56,51	4.41,20	4.02,36	10.13,54	8.48,80	---	---
18 år	2.13,85	1.54,77	4.37,18	3.57,66	10.03,37	8.40,52	---	---
19 år	2.12,11	1.53,29	4.33,40	3.53,80	9.53,50	8.33,00	11.20,00	9.30,00
20 år	2.10,49	1.52,05	4.29,85	3.50,62	9.44,16	8.26,19	11.09,82	9.19,27
21 år	2.09,00	1.51,00	4.26,50	3.48,00	9.35,09	8.20,00	10.59,83	9.10,00
22 år – B4	2.07,63	1.50,10	4.23,35	3.45,86	---	---	10.50,03	9.02,01
B3	2.06,35	1.49,35	4.20,39	3.44,10	---	---	10.40,42	8.55,12
B2	2.05,18	1.48,71	4.17,60	3.42,65	---	---	10.31,00	8.49,17
B1	2.04,09	1.48,17	4.14,98	3.41,45	---	---	10.21,76	8.44,04
A3	2.03,09	1.47,71	4.12,51	3.40,47	---	---	10.12,69	8.39,62
A2	2.02,16	1.47,33	4.10,18	3.39,67	---	---	10.03,80	8.35,80
A1	2.01,30	1.47,00	4.08,00	3.39,00	---	---	9.55,00	8.32,50

Mangekamp (Inden- og udendørs)

MK	Mangekamp inde		Mangekamp ude	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge
15 år	4 kamp: 2450	5 kamp: 2700	4350	9 kamp: 5400
16 år	4 kamp: 2300 5 kamp: 2800 J	5 kamp: 3050	4000 J 3950 S	9 kamp: 5200 10 kamp: 5775
17 år	4 kamp: 2500 5 kamp: 2950 J	5 kamp: 3200 7 kamp: 4500 J	4150 J 4050 S	9 kamp: 5400 10 kamp: 6000
18 år	3100	7 kamp: 4700 J 7 kamp: 4600 S	4300	6650 J 6400 S
19 år	3250	7 kamp: 4850 J 7 kamp: 4750 S	4500	6850 J 6625 S
20 år	3400	4800	4850	6750
21 år	3550	4900	5150	6850
22 år-B4	3675	5000	5275	7000
B3	3800	5100	5400	7150
B2	3900	5200	5500	7300
B1	4000	5275	5600	7450
A3	4075	5350	5700	7600
A2	4150	5425	5800	7700
A1	4225	5500	5900	7800

Spring

Spring	Længdespring		Trespring		Højdespring		Stangspring	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
15 år	5,30	6,15	11,10	13,00	1,62	1,80	2,90	3,55
16 år	5,45	6,40	11,40	13,40	1,65	1,86	3,15	3,90
17 år	5,60	6,60	11,70	13,75	1,68	1,92	3,35	4,20
18 år	5,70	6,80	11,90	14,10	1,70	1,98	3,53	4,47
19 år	5,80	7,00	12,10	14,55	1,73	2,03	3,70	4,70
20 år	5,92	7,20	12,40	15,00	1,77	2,08	3,84	4,90
21 år	6,05	7,40	12,75	15,40	1,80	2,13	3,95	5,05
22 år – B4	6,15	7,51	13,10	15,70	1,82	2,16	4,05	5,16
B3	6,25	7,61	13,30	15,90	1,84	2,18	4,13	5,25
B2	6,34	7,69	13,45	16,10	1,86	2,20	4,20	5,33
B1	6,42	7,77	13,55	16,25	1,88	2,22	4,26	5,40
A3	6,49	7,83	13,65	16,40	1,89	2,24	4,30	5,46
A2	6,55	7,89	13,78	16,55	1,90	2,25	4,33	5,51
A1	6,60	7,95	13,90	16,70	1,91	2,26	4,35	5,55