

## Kvalgränser till USM/JSM i Helsingborg och SM i Söderhamn

Gren	F16	F17	K22	KS
80/100m	12,99	12,94	12,60	12,01
200m	26,94	26,68	25,78	24,63
300/400m	63,30	62,81	62,12	56,78
800m	2,28	2,27	2,23.50	2,11,90
1500m	5,32	5,25	5,08	4,31,75
2000/3000m	12,00	11,50	11,00	
5000m			19,20	17,13
10000m				37,07
Hinder	5,56	5,53	7,30	12,01
80/100mh	16,27	16,25	15,90	14,46
300/400mh	50,25	49,50	68,00	64,02
Höjd	1,56	1,56	1,62	1,71
Stav	2,45	2,55	3,00	3,62
Längd	5,14	5,20	5,39	5,95
Tresteg	10,35	10,40	10,75	11,95
Kula	11,00	11,25	11,50	12,90
Diskus	30,00	31,00	36,00	45,50
Slägga	41,00	42,00	46,00	55,00
Spjut	31,50	33,50	35,00	42,49

Gren	P16	P17	M22	MS
80/100m	11,66	11,52	11,19	10,74
200m		23,57	22,80	21,76
300/400m	54,62	53,66	51,18	48,93
800m	2,09	2,06	1,58.50	1,53,17
1500m	4,35	4,32	4,06	3,50,62
2000/3000m	10,00	9,50		
5000m			15,46	14,31
10000m				30,38
Hinder	7,20	7,10	6,40	10,10
80/110mh	17,01	16,60	16,10	15,31
300/400mh	44,48	43,00	59,00	55,78
Höjd	1,72	1,74	1,86	1,99
Stav	3,05	3,30	3,85	4,67
Längd	6,03	6,15	6,70	7,10
Tresteg	11,58	11,95	13,35	14,02
Kula	11,50	12,30	13,15	15,30
Diskus	33,00	35,00	40,00	46,93
Slägga	36,00	38,00	42,00	52,90
Spjut	40,00	42,00	50,00	61,98

## Riktlinjer till USM/JSM i Täby

Gren	F15	F19
80/100m	10,80	12,71
200m		26,24
300/400m	44,20	61,40
800m	2,28	2,22
1500m		5,10
2000/3000m	7,25	11,00
5000m		
10000m		
Hinder	6,00	7,40
80/100mh	12,80	16,20
300/400mh	52,00	70,00
Höjd	1,52	1,57
Stav	2,30	2,80
Längd	5,10	5,20
Tresteg	10,10	10,30
Kula	10,80	11,00
Diskus	28,40	34,00
Slägga	35,30	42,00
Spjut	30,70	32,00

Gren	P15	P19
80/100m	9,75	11,30
200m		22,70
300/400m	39,10	51,00
800m	2,13	2,00
1500m		4,18
2000/3000m	6,40	
5000m		17,00
10000m		
Hinder	5,40	7,00
80/110mh	12,00	16,50
300/400mh	44,80	60,00
Höjd	1,72	1,85
Stav	3,20	3,70
Längd	5,80	6,55
Tresteg	11,00	12,50
Kula	12,60	12,50
Diskus	38,00	38,00
Slägga	35,00	42,00
Spjut	42,00	45,00