

KLASSIFICERINGSFORDRINGAR 2010

(inga ändringar från år 2009)

HERRAR	SM	M	A	B	C
100 m	10,20	10,50	10,95	11,40	11,90
200 m	20,50	21,50	22,25	23,30	24,40
400 m	45,50	47,80	49,60	52,00	55,00
800 m	1.45,80	1.50,00	1.54,50	2.00,00	2.08,00
1500 m	3.36,00	3.46,00	3.57,00	4.12,00	4.32,00
3000 m	7.48,00	8.17,00	8.35,00	9.30,00	10.15,00
5000 m	13.15,00	14.15,00	15.00,00	16.20,00	17.30,00
10000 m	27.45,00	29.50,00	32.00,00	34.40,00	37.00,00
Halvmaraton	1.01.20	1.06.00	1.11.00	1.16.30	1.22.00
Maraton	2.09.30	2.22.00	2.37.00	2.50.00	3.00.00
110 m häck	13,55	14,25	15,25	16,90	18,50
400 m häck	49,70	52,15	57,50	62,50	68,00
3000 m hinder	8.24,00	9.00,00	9.45,00	10.40,00	11.35,00
Höjd	226	213	199	180	165
Stav	555	540	470	380	320
Längd	805	760	700	630	570
3-steg	16.85	15.50	14.10	12.50	11.80
Kula	20.00	18.00	15.75	13.00	11.25
Diskus	62.75	59.00	48.50	40.00	34.00
Slägga	75.75	70.00	57.00	41.00	35.00
Spjut	80.00	76.00	71.00	58.00	48.00
10-kamp	7850	7350	6000	5000	4000
5000 m gång	-	-	23.30,00	25.00,00	27.30,00
10000 m gång	40.30,00	44.00,00	49.30,00	52.00,00	56.00,00
20 km gång	1.21.30	1.30.00	1.42.00	1.50.00	2.00.00
30 km gång	2.09.00	2.28.00	2.43.00	2.55.00	3.15.00
50 km gång	3.53.00	4.10.00	4.45.00	5.10.00	5.30.00

DAMER	SM	M	A	B	C
100 m	11,25	11,80	12,35	12,85	13,25
200 m	22,90	24,50	25,50	26,70	27,90
400 m	51,50	55,75	58,00	62,50	66,50
800 m	2.00,50	2.07,00	2.15,00	2.24,00	2.32,00
1500 m	4.07,00	4.23,00	4.44,00	5.10,00	5.35,00
3000 m	9.00,00	9.45,00	10.30,00	11.30,00	12.30,00
5000 m	15.15,00	16.50,00	18.20,00	20.00,00	21.30,00
10000 m	31.50,00	35.10,00	38.45,00	42.30,00	45.30,00
Halvmaraton	1.10.30	1.20.00	1.27.00	1.34.00	1.40.00
Maraton	2.28.00	2.52.00	3.12.00	3.30.00	3.45.00
100 m häck	13,00	13,75	14,80	16,80	18,50
400 m häck	56,30	60,30	65,80	73,50	82,00

3000 m hinder	9.42,00	10.30,00	12.20,00	13.45,00	15.30,00
Höjd	189	178	168	158	147
Stav	435	385	330	260	220
Längd	664	620	575	530	490
3-steg	14.00	13.00	12.00	10.90	10.10
Kula	17.40	14.70	12.20	10.20	8.80
Diskus	59.00	51.00	41.50	34.00	27.00
Slägga	68.50	60.00	50.00	37.00	29.00
Spjut	58.50	54.00	45.00	36.00	28.00
7-kamp	5950	5400	4100	3400	2300
3000 m gång	-	-	15.30,00	16.10,00	17.00,00
5000 m gång	21.55,00	23.30,00	26.30,00	29.00,00	31.00,00
10 km gång	43.50	49.00	55.00	1.02.00	1.10.00
20 km gång	1.32.00	1.44.00	1.58.00	2.08.00	2.20.00

HERRAR-22

	A	B	C
100 m	11,30	11,65	12,10
200 m	22,90	23,60	24,60
400 m	51,70	53,50	56,00
800 m	1.59,00	2.04,00	2.10,00
1500 m	4.10,00	4.20,00	4.35,00
3000 m	9.00,00	9.45,00	10.30,00
5000 m	16.10,00	17.00,00	18.00,00
110 m häck	16,80	17,90	19,25
400 m häck	61,50	64,50	69,00
3000 m hinder	10.30,00	11.00,00	11.45,00
Höjd	185	175	164
Stav	390	350	300
Längd	640	600	550
3-steg	12.80	12.10	11.25
Kula	12.75	11.80	10.50
Diskus	38.00	34.00	30.00
Slägga	39.00	35.00	31.00
Spjut	58.00	53.00	45.00
10-kamp	5000	4500	3500
5000 m gång	25.45,00	26.45,00	28.30,00
10000 m gång	51.30,00	55.00,00	59.00,00
20 km gång	1.50.00	2.00.00	2.10.00

HERRAR-19	A	B	C
100 m	11,35	11,75	12,30
200 m	23,10	24,00	25,10
400 m	52,00	54,25	57,00
800 m	2.01,00	2.08,00	2.14,00
1500 m	4.16,00	4.30,00	4.45,00
3000 m	9.20,00	9.55,00	10.35,00
5000 m	17.00,00	18.00,00	19.20,00
110 m häck (99 cm *)	16,30	17,60	19,00
400 m häck (91,4 cm)	62,00	65,50	70,00
2000 m hinder	7.00,00	7.45,00	8.40,00
3000 m hinder	10.45,00	11.15,00	12.00,00
Höjd	181	172	162
Stav	380	330	290
Längd	630	590	540
3-steg	12.60	11.90	11.00
Kula (6 kg)	13.00	12.00	10.80
Diskus (1,75 kg)	40.00	35.00	29.00
Slägga (6 kg)	39.00	34.00	28.00
Spjut (800 g)	56.00	48.00	40.00
10-kamp	5000	4400	3500
5000 m gång	26.30,00	27.30,00	29.00,00
10000 m gång	54.00,00	56.30,00	60.00,00
20 km gång	1.55.00	2.05.00	2.15.00

*) Häckhöjden 99,0 cm har sedan början av år 2006 varit standardhöjd för H19 klassens korta häck inom IAAF. I Finland tillåts även häckhöjden 100 cm.

HERRAR-17	A	B	C
100 m	11,50	11,90	12,40
200 m	23,60	24,40	25,20
300 m	37,30	38,60	40,50
400 m	53,50	55,20	57,50
800 m	2.05,00	2.09,50	2.16,00
1500 m	4.28,00	4.40,00	4.55,00
3000 m	9.45,00	10.15,00	11.00,00
110 m häck (91,4 cm)	15,70	17,00	18,30
300 m häck (84,0 cm)	43,00	45,00	47,20
400 m häck (84,0 cm)	62,00	65,50	70,00
1500 m hinder	5.00,00	5.15,00	5.40,00
2000 m hinder	7.20,00	8.00,00	8.50,00
Höjd	180	170	160
Stav	350	310	270
Längd	625	580	530
3-steg	12.50	11.70	10.80
Kula (5 kg)	14.20	12.50	10.80

Diskus (1,5 kg)	41.00	35.00	28.00
Slägga (5 kg)	46.00	38.00	29.00
Spjut (700 g)	57.00	48.00	40.00
10-kamp	5000	4400	3500
3000 m gång	16.10,00	16.50,00	17.30,00
5000 m gång	27.30,00	28.45,00	30.00,00
10 km gång	56.00	58.30	1.01.00

DAMER-22	A	B	C
100 m	12,80	13,15	13,55
200 m	26,50	27,40	28,50
400 m	61,50	64,50	68,00
800 m	2.22,00	2.28,00	2.36,00
1500 m	5.00,00	5.20,00	5.45,00
3000 m	11.10,00	12.00,00	13.00,00
5000 m	19.30,00	21.20,00	23.30,00
100 m häck (84,0 cm)	16,20	17,60	19,25
400 m häck (76,2 cm)	70,00	76,00	84,00
3000 m hinder	13.20,00	14.40,00	16.00,00
Höjd	158	152	145
Stav	280	255	220
Längd	545	515	480
3-steg	11.20	10.70	10.00
Kula (4 kg)	10.60	9.70	8.60
Diskus (1 kg)	36.00	30.50	25.00
Slägga (4 kg)	40.00	34.00	27.00
Spjut (600 g)	38.00	33.00	26.00
7-kamp	3700	3000	2100
3000 m gång	16.20,00	17.00,00	17.40,00
5000 m gång	27.30,00	29.30,00	31.30,00
10 km gång	56.00	1.02.30	1.11.00
20 km gång	1.59.00	2.09.00	2.21.00

DAMER-19	A	B	C
100 m	12,90	13,30	13,80
200 m	26,80	28,00	29,20
400 m	62,50	65,50	69,00
800 m	2.25,00	2.31,00	2.38,00
1500 m	5.10,00	5.25,00	5.50,00
3000 m	11.25,00	12.20,00	13.20,00
5000 m	20.00,00	21.50,00	23.50,00
100 m häck (84,0 cm)	16,30	17,80	19,50
400 m häck (76,2 cm)	73,00	79,00	88,00
2000 m hinder	8.00,00	8.45,00	9.40,00

3000 m hinder	13.30,00	14.50,00	16.20,00
Höjd	156	150	143
Stav	270	245	210
Längd	530	500	470
3-steg	11.00	10.40	9.70
Kula (4 kg)	10.40	9.50	8.50
Diskus (1 kg)	32.00	28.00	23.00
Slägga (4 kg)	38.00	32.00	25.00
Spjut (600 g)	34.00	30.00	23.00
7-kamp	3500	2800	2000
3000 m gång	16.40,00	17.30,00	18.10,00
5000 m gång	28.00,00	29.45,00	31.50,00
10 km gång	56.30	1.03.00	1.12.00
20 km gång	2.00.00	2.10.00	2.22.00

DAMER-17**A****B****C**

100 m	12,95	13,40	13,90
200 m	26,90	28,20	29,40
300 m	42,70	44,30	47,00
400 m	62,70	65,70	69,50
800 m	2.26,00	2.32,00	2.40,00
1500 m	5.17,00	5.34,00	5.55,00
3000 m	11.30,00	12.30,00	13.30,00
100 m häck (76,2 cm)	15,30	16,60	18,20
300 m häck (76,2 cm)	48,00	50,50	53,50
400 m häck (76,2 cm)	71,00	77,00	86,00
1500 m hinder	6.20,00	6.50,00	7.30,00
2000 m hinder	8.20,00	9.00,00	9.45,00
Höjd	155	149	142
Stav	260	235	200
Längd	530	490	460
3-steg	11.00	10.25	9.50
Kula (3 kg)	11.50	10.40	9.20
Kula (4 kg)	10.20	9.30	8.30
Diskus (1 kg)	30.00	24.00	20.00
Slägga (4 kg)	34.00	28.00	24.00
Spjut (600 g)	36.00	31.00	24.00
7-kamp	3800	3100	2400
3000 m gång	17.00,00	18.00,00	19.00,00
5000 m gång	29.00,00	30.15,00	31.20,00
10 km gång	63.00	71.00	79.00

STAFETTLÖPNING	M	A	B	C
HERRAR				
4x100 m	41,30	43,80	45,20	47,50
4x400 m	3.20,00	3.32,00	3.40,00	3.50,00
4x800 m	7.40,00	8.20,00	8.35,00	8.50,00
4x1500 m	16.00,00	17.05,00	17.40,00	18.20,00
HERRAR-19				
4x100 m	-	46,00	48,00	50,00
4x400 m	-	3.43,00	3.49,00	3.56,00
3x800 m	-	6.36,00	6.50,00	7.05,00
4x100 m häck	-	61,00	65,00	70,00
HERRAR-17				
4x100 m	-	47,00	49,00	51,00
4x300 m	-	2.40,00	2.46,00	2.56,00
3x800 m	-	6.45,00	7.00,00	7.15,00
4x100 m häck	-	62,00	66,00	71,00
DAMER				
4x100 m	47,30	51,20	53,00	54,80
4x400 m	3.48,00	4.15,00	4.24,00	4.35,00
4x800 m	9.08,00	10.10,00	10.35,00	11.00,00
DAMER-19				
4x100 m	-	52,20	54,00	55,60
4x400 m	-	4.22,00	4.33,00	4.45,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m häck	-	67,00	71,00	76,00
DAMER-17				
4x100 m	-	52,40	54,20	55,80
4x300 m	-	3.02,00	3.15,00	3.28,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m häck	-	67,00	71,00	76,00