

IKHP:s SM-KVALGRÄNSER

För att få representera klubben på SM-tävlingar krävs: att aktuell kvalgräns uppnåtts på tävling under innevarande säsong, alternativt att man är bland de 20 bästa i sin åldersklass under innevarande säsong!

Inomhus-SM

Gren	P15	P16	P17	P19	M22	M	F15	F16	F17	F19	K22	K
60m	7.75	7.65	7.50	7.40	7.30	7.10	8.30	8.25	8.20	8.10	8.00	7.90
200m	25.00	x	x	x	x	22.75	27.50	x	x	x	x	25.50
400m	x	55.50	54.25	53.25	51.75	50.50	x	63.00	62.50	62.00	61.00	59.00
800m	x	x	x	x	x	1:58.00	x	x	x	x	x	2:18.00
1000m	2:55.00	x	x	x	x	x	3:15.00	x	x	x	x	x
1500m	x	4:40.00	4:30.00	4:20.00	4:10.00	4:03.00	x	5:20.00	5:15.00	5:10.00	5:00.00	4:50.00
3000m	x	x	x	x	x	8:45.00	x	x	x	x	x	10:30.00
60m h	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.65	9.85	9.70	9.50	9.40	9.25	9.00
Höjd	1.67	1.70	1.75	1.85	1.92	1.95	1.50	1.52	1.55	1.60	1.62	1.67
Stav	3.00	3.10	3.25	3.50	4.00	4.40	2.25	2.50	2.70	3.00	3.25	3.50
Längd	5.50	5.60	5.75	6.15	6.50	6.75	4.94	5.00	5.10	5.25	5.35	5.50
Tresteg	11.25	12.00	12.50	13.00	13.20	14.00	10.10	10.65	10.80	11.00	11.20	11.70
Kula	11.25	11.50	12.50	12.75	13.20	14.50	10.00	10.50	11.25	10.50	11.00	11.50
Vikt	11.00	12.00	14.00	14.00	14.00	13.00	10.50	12.00	12.50	13.00	13.00	14.00

Utomhus-SM

Gren	P15	P16	P17	P19	M22	M	F15	F16	F17	F19	K22	K
80 m	9.90						10.75					
100 m		12.00	11.75	11.55	11.20	11.00		13.10	13.00	12.80	12.70	12.45
200 m		24.30	23.80	23.40	23.00	22.40		27.00	26.45	26.10	25.60	25.30
300 m	39.20						43.80					
400 m		55.00	53.50	52.65	51.50	50.35		62.00	61.50	60.50	59.20	57.60
800 m	2:12.00	2:08.00	2:06.00	2:01.00	1:59.00	1:54.50	2:30.00	2:28.00	2:26.00	2:21.00	2:20.00	2:16.00
1500 m		4:30.00	4:20.00	4:10.00	4:06.00	3:55.00			5:15.00	5:05.00	4:55.00	4:42.00
2000 m	6:40.00						7:30.00					
3000 m		10:00.00	9:40.00					12:10.00	11:40.00	11:40.00	11:40.00	
5000 m				16:45.00	16:20.00	15:20.00						18:00.00
10000 m						33:00.00						38:00.00
Hinder	5:20.00	7:30.00	7:00.00	6:45.00	6:30.00	9:50.00	5:50.00	5:45.00	5:48.00	7:18.00	7:15.00	12:00.00
80 mh	12.30						13.00					
100 mh								16.00	15.80	16.20	16.00	15.15
110 mh		16.50	16.00	16.10	15.85	15.65						
300/400 mh	45.00	44.50	43.80	60.00	59.00	56.50	49.50	49.00	48.00	68.00	67.00	65.00
Höjd	1.70	1.72	1.79	1.85	1.92	1.96	1.52	1.55	1.56	1.60	1.62	1.68
Stav	3.00	3.10	3.40	3.80	4.00	4.40	2.40	2.50	2.70	2.85	3.20	3.50
Längd	5.70	5.80	6.10	6.40	6.50	6.75	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.70
Tresteg	11.50	12.00	12.20	13.10	13.20	13.90	10.10	10.30	10.65	11.00	11.20	11.70
Kula	12.00	11.50	13.00	13.20	13.20	14.75	10.70	11.20	11.50	10.80	11.00	12.10
Diskus	35.00	33.00	37.00	38.00	39.00	46.00	29.00	30.00	30.00	33.00	34.00	40.00
Spjut	40.00	40.00	45.00	49.00	52.00	59.00	30.00	31.00	31.00	34.00	36.00	40.00
Slägga	35.00	33.00	38.00	42.00	45.00	52.00	35.00	35.00	38.00	43.00	40.00	50.00
Vikt	11.00	12.00	14.00	14.00	14.00	13.00	10.50	12.00	12.50	13.00	13.00	14.00
Mångkamp	4000	4900	5100	5000	5200	5800	3500	3600	3700	3800	3900	4000