

Kvalgräns SM-JSM-USM 2026

Utöver klarad kvalgräns krävs att man deltar på våra egna större tävlingar* samt DM du ska även delta på träningar i din friidrottsgrupp minst 2ggr/v Undantag för tävlingar kan göras vid skada, undantag för träning i grupp görs endast om man bor på annan ort

*Floraspelen inomhus, Skellefte spelen utomhus

Pojkar/Män	Män	M22	P19	P17	P16	P15
100M	10.60	11.00	11.10	11.40	11.55	9.65
200m	21.60	22.30	22.55	23.35	23.60	
300/400m	48.40	50.20	50.70	52.50	53.50	38.20
800m	1:52.00	1:55.50	1:59.00	2:02.50	2:06.50	2:08.50
1500m	3:48.00	4:04.50	4:09.00	4:21.00	4:27.00	
2000/3000m	8:20.00			9:40.00	9:50.00	6:20.00
5000m	14:15.00	15:40.00	16:15.00			
10000m	29:50.00	35:20.00				
Halvmarathon	1:06:30					
Marathon	2:24.00					
Hinderlöpning	9:37.00	6:50.00	7:10.00	7:15.00	7:20.00	5:20.00
Kort Häck	14.95	15.90	15.80	16.10	16.40	11.75
Lång Häck	54.50	60.00	61.00	62.50	64.00	43.00
Höjd	202	193	187	182	180	174
Stav	490	460	440	400	375	335
Längd	720	685	680	635	630	605
Tresteg	1445	1330	1300	1245	1225	1185
Kula	1575	1340	1350	1325	1270	1330
Diskus	4900	4200	4000	4000	3800	4300
Slägga	5500	4700	4500	4250	4100	4150
Spjut	6200	5500	5350	4800	4700	4450
Mångkamp	6000	5900	5900	5400	5000	3800

Flickor/kvinnor	Kvinnor	K22	F19	F17	F16	F15
100M	12.00	12.45	12.50	12.95	12.95	10.55
200m	24.50	25.60	25.70	26.40	26.50	
300/400m	56.40	59.70	60.50	61.50	62.00	43.00
800m	2:09.00	2:17.00	2:18.50	2:22.00	2:24.50	2:25.00
1500m	4:23.50	4:42.00	4:47.50	5:05.00	5:05.00	
2000/3000m	9:50.00		10:30.00	10:50.00	11:10.00	7:10.00
5000m	16:40.00	18:15.00				
10000m	36:40.00	37:00.00				
Halvmarathon	1:18.00					
Marathon	2:49.00					
Hinderlöpning	11:15.00	7:40.00	7:45.00	7:50.00	7:52.00	6:00.00
Kort Häck	14.15	14.95	15.40	15.85	15.90	12.50
Lång Häck	62.00	65.50	67.50	69.00	69.50	49.00
Höjd	172	164	160	157	156	155
Stav	375	335	310	300	300	290
Längd	600	560	550	520	520	515
Tresteg	1225	1095	1080	1065	1060	1050
Kula	1380	1250	1200	1180	1150	1110
Diskus	4800	4300	3900	3300	3150	3250
Slägga	5750	4800	4650	4400	4300	4100
Spjut	4600	3800	3450	3300	3200	3250
Mångkamp	4800	4600	4000	3850	3800	3200