

SM-kvalgränser utomhus 2026

Gren/klass	F15	P15	F16	P16	F17	P17	F19	P19	K22	M22	K	M
80m	10,55	9,66										
100m			12,90	11,65	12,90	11,50	12,70	11,20	12,60	11,10	12,05	10,80
200m			26,70	23,80	26,45	23,45	26,00	22,85	25,85	22,60	24,75	21,80
300m	43,45	38,70										
400m			62,80	54,40	61,70	53,10	60,80	51,25	59,70	50,60	56,60	49,00
800m	2:25,xx	2:10,xx	2:25,xx	2:06,xx	2:25,xx	2:05,xx	2:23,xx	2:00,xx	2:21,xx	1:58,xx	2:12,xx	1:53,xx
1500m			5:22,xx	4:32,xx	5:21,xx	4:28,xx	5:05,xx	4:12,xx	5:00,xx	4:07,xx	4:28,xx	3:50,xx
2000/3000m	7:25,xx	6:33,xx	11:55,xx	9:55,xx	11:10,xx	9:45,xx	11:04,xx					
5000m								16:30,xx	20:25,xx	15:50,xx	16:55,xx	14:23,xx
10000m											36:30,xx	30:33,xx
Hinder	6:05,xx	5:30,xx	7:58,xx	7:00,xx	7:55,xx	6:55,xx	7:45,xx	6:45,xx	11:57,xx	9:55,xx	11:40,xx	9:42,xx
80/100/100mh	12,60	11,94	15,95	16,50	15,95	16,30	16,35	16,50	15,80	15,90	14,30	14,97
300/400mh	49,45	45,25	73,50	64,50	72,10	64,00	70,50	62,50	69,00	62,00	63,00	54,85
Höjd	1,56	1,73	1,56	1,75	1,58	1,77	1,59	1,84	1,60	1,88	1,74	2,01
Stav	2,65	3,05	2,75	3,20	2,90	3,40	3,15	3,90	3,25	4,10	3,75	4,80
Längd	5,15	5,95	5,20	6,15	5,20	6,25	5,40	6,60	5,50	6,65	5,95	7,15
Tresteg	10,40	11,45	10,60	11,80	10,80	12,15	11,00	12,75	11,20	13,30	12,20	14,20
Kula	11,00	12,40	11,30	12,20	11,50	12,50	11,00	12,50	11,70	13,00	13,30	15,00
Diskus	31,30	39,00	30,00	35,00	30,00	37,00	33,20	37,00	35,00	40,00	45,50	48,50
Slägga	38,75	38,75	41,30	35,00	44,10	37,50	44,50	35,00	45,50	40,00	56,50	55,00
Spjut	33,00	41,30	34,00	42,00	35,00	43,00	35,00	46,00	36,00	48,75	44,00	63,75
Mångkamp	2900	3300	3350	3900	3800	4900	3250	5000	4200	5500	4400	5600
Eller klara gränsen i minst 2 st individuella grenar inom mångkampen												

För marathon, halvmarathon, 10km väg, terräng, OCR och gång, sker individuell bedömning (via sportchef /styrelse)

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar