



Mälarhöjdens IK Friidrott

Normgränser SM Mälarhöjdens IK Friidrott

MIK Friidrotts ambition är att kontinuerligt delta med många aktiva på friidrottens SM-tävlingar. Vi strävar efter att ge många chansen att uppleva en SM-tävling och vill bidra till stora startfält på den nationella mästerskapen.

Föreningens normgränser är framtagna för att styrelse, aktiva och tränare ska kunna planera säsongens träning, mål och ekonomi. För att bli uttagen att representera MIK Friidrott på SM måste både aktiva och tränare vara väl förberedda för uppdraget.

- Om aktiv har som mål att delta på en SM-tävling så ska detta anmälas till gruppens huvudansvarige tränare.
- Träna regelbundet samt sätta mål tillsammans med sin tränare.
- Normgränserna ska vara klarade innan sista anmälningsdag för deltagande på SM-tävling.
- Resultaten ska ha uppnåtts vid sanktionerad tävling och på distanser upp till 800m med eltidtagning.
- Att man är fysiskt, tekniskt och mentalt förberedd på att prestera på personlig toppnivå vid SM.
- Att man bekräftar resultat med en stabil nivå. Enstaka ”fullträff” garanterar alltså inte uttagning.
- Att resultatnivån klarats i god konkurrens.
- Resultat gjorda vid större tävlingar väger tyngre än mindre, lokala.
- Resultat gjorda senare på säsongen, närmare in på tävlingarna värderas högre än resultat gjorda under tidig vår.
- En dialog mellan tränare/utvecklingsansvarig i styrelsen kan bli aktuell i specifika fall som inte är nämnda ovan. Tränare och utvecklingsansvarig i styrelsen är de som slutgiltigt avgör uttagningen.
- För att kunna vara aktuell för en SM-tävling krävs att man betalat sina avgifter inom föreningen.
- Beroende på hur resultaten ser ut för innevarande säsong kan en topp 20-placering på Sverigelistan räcka för uttagning även om resultatet inte uppnått årets normgräns.

Normgränser utomhus 2026

Kvinnor	F 15	F 16	F 17	F 19	K 22	K
80/100 m	10,75	13,30	13,10	12,75	12,65	12,30
200 m	x	27,10	27,00	26,25	26,00	25,30
300 m	44,40	x	x	x	x	x
400 m	x	65,00	63,00	61,50	61,00	57,50
800 m	2.32	2.30	2.29	2.26	2.23	2.14
1500 m	x	5.30	5.25	5.00	4,57	4.37
2000/3000 m	7.25	13.00	12.00	11.20	x	10.00
5000 m	x	x	x	x	19.45	17.30
10000 m	x	x	x	x	36.00	37.25
Halvmarathon	x	x	x	x	x	1.22
Marathon	x	x	x	x	x	3.00
Hinder	6,33	9.00	8.45	8.15	10.50	11.40
Korthäck	12,90	17,00	16,50	16,00	15,45	14,60
Långhäck	49,50	75,00	75,00	70,00	68,00	64,40
Höjd	1.48	1.50	1.50	1.55	1.59	1.70
Stav	2.40	2.50	2.60	2.75	2.90	3.65
Längd	4.90	5.00	5.05	5.15	5.40	5.80
Tresteg	10.10	10.20	10.30	10.50	10.70	12.00
Kula	10.30	10.50	10.70	10.80	11.50	12.60
Diskus	29,70	25.00	26.00	30.00	33.00	42.50
Slägga	36,00	37,00	38,00	42.00	43.00	53.00
Spjut	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00	41.00
Mångkamp	2050 p	3000 p	3500 p	3800 p	3900 p	4200 p

Män	P 15	P 16	P 17	P 19	M 22	M
80/100 m	9,80	11,60	11,60	11,35	11,20	10,90
200 m	x	23,90	24.00	23,00	22,80	22,00
300 m	39,50	x	x	x	x	x
400 m	x	55,00	54.00	52,00	51,00	49,60
800 m	2.13	2.10	2.05	2.00	1.58	1.54
1500 m	x	4.50	4.30	4.12	4.06	3.54
2000/3000 m	6.46	10.30	10.00	x	x	8.27
5000 m	x	x	x	17.00	15.45	14.50
10000 m	x	x	x	x	36.00	31.30
Halvmarathon	x	x	x	x	x	1.09
Marathon	x	x	x	x	x	2.33
Hinder	5.35	7.15	7.30	7.00	6.50	9.35
Korthäck	12,30	18.00	16,50	16,30	16,00	15,35
Långhäck	47,00	70,00	65.00	62,00	59,50	56,00
Höjd	1.70	1.74	1.76	1.84	1.88	1.99
Stav	2.90	3.20	3.50	3.90	4.10	4.65
Längd	5.80	6.05	6.10	6.45	6.55	7.00
Tresteg	10.80	11.00	11.60	12.40	12.90	14.10
Kula	12.00	10.80	12.00	11.80	12.50	14.70
Diskus	36.00	31.00	35.50	35.50	38.00	46.00
Slägga	35.00	24.00	34.00	37.50	39.00	52.00
Spjut	38.00	38.00	41.50	47.00	49.00	61.50
Mångkamp	2800 p	3400 p	4200 p	5000 p	5700 p	6000 p

Normgränser inomhus 2026

Kvinnor	F 15	F 16	F 17	F 19	K 22	K
60 m	8,35	8,25	8,24	8,10	8,00	7,75
200 m	27,30	x	x	x	x	25,45
400 m	x	64,20	63,50	61,80	60,40	57,75
800 m	x	x	x	x	x	2,15
1000 m	3,22	x	x	x	x	x
1500 m	x	5,38	5,36	5,05	5,00	4,41
3000 m	x	x	x	x	x	10,15
60 häck	9,74	9,63	9,55	9,40	9,25	8,90
Höjd	1,50	1,51	1,55	1,57	1,61	1,68
Stav	2,40	2,55	2,95	3,05	3,30	3,65
Längd	4,90	5,05	5,10	5,20	5,35	5,75
Tresteg	10,10	10,20	10,50	10,80	11,00	11,90
Kula	10,00	10,37	10,80	10,90	11,30	12,80
Vikt	10,30	10,15	10,50	12,00	12,50	15,70
Mångkamp	2050 p	2200 p	2500 p	2750 p	3000 p	3100 p

Män	P 15	P 16	P 17	P 19	M 22	M
60 m	7,70	7,55	7,44	7,25	7,20	7,10
200 m	25,10	x	x	x	x	22,70
400 m	x	56,60	55,50	52,70	52,40	50,20
800 m	x	x	x	x	x	1,56
1000 m	2,59	x	x	x	x	x
1500 m	x	4,48	4,43	4,20	4,10	4,02
3000 m	x	x	x	x	x	8,35
60 häck	9,60	9,80	9,50	8,90	8,80	8,60
Höjd	1,65	1,70	1,79	1,83	1,87	1,98
Stav	2,75	3,20	3,50	3,95	4,05	4,65
Längd	5,67	5,90	6,05	6,40	6,50	6,90
Tresteg	10,90	11,15	11,60	12,00	12,20	13,70
Kula	11,45	10,50	11,30	12,00	12,75	14,10
Vikt	12,50	10,00	13,00	13,30	14,00	15,50
Mångkamp	2900 p	3100 p	3650 p	4000 p	4300 p	4400 p